

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики "Экономико-математический лицей № 29"

«Согласовано»

Кафедра здоровьесбережения
Протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

_____/Кудряшева Е.В.

«Принято»

педагогическим советом
ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»

Протокол № 1

« 30 » августа 2023г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»
_____ Аркашев В.П.

Приказ № 169

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2998727)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5,7-9 классов (102часа).

Составители: **Кудряшева Е.В.**
учитель первой квалификационной категории
Митрошин И.М.

г. Ижевск
2023–2024 учебный год

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: в 5 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).

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).

В связи с отсутствием гимнастического оборудования и возможности проведения раздела «гимнастика», в программе внесены изменения

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

В связи с отсутствием гимнастического оборудования и возможности проведения раздела «гимнастика», в программе внесены изменения.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное

физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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.

В связи с отсутствием гимнастического оборудования и возможности проведения раздела «гимнастика», в программе внесены изменения

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».

В связи с отсутствием плавательного бассейна и возможности проведения раздела «плавание», в программе внесены изменения

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

В связи с отсутствием гимнастического оборудования и возможности проведения раздела «гимнастика», в программе внесены изменения

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».

В связи с отсутствием плавательного бассейна и возможности проведения раздела «плавание», в программе внесены изменения

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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). 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. 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 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. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),

отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, 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 непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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 ногой 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 мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации 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;

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 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувыркком, 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 по предмету физическая культура.

Тематическое планирование составлено на основе Рабочей программы воспитания ГБОУ УР «ЭМЛи № 29». Воспитательный потенциал учебного предмета обеспечивает **создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:**

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать

доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

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	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	https://resh.edu.ru/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	https://resh.edu.ru/

2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	22	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		94	
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/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	https://resh.edu.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	https://resh.edu.ru/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	https://resh.edu.ru/

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	21	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		93	
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	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	https://resh.edu.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	https://resh.edu.ru/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	https://resh.edu.ru/

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	21	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		93	
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/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	https://resh.edu.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	https://resh.edu.ru/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	https://resh.edu.ru/

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	21	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		93	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по ОТ. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	https://resh.edu.ru/
2	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
3	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://user.gto.ru/
5	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
6	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/
12	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
16	Инструктаж по ОТ. Олимпийские игры древности	1	https://resh.edu.ru/

17	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/
18	Техника ловли мяча	1	https://resh.edu.ru/
19	Техника ловли мяча	1	https://resh.edu.ru/
20	Техника передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/
21	Техника передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/
22	Контрольный урок. Техника ловли и передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/
23	Ведение мяча стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/
24	Ведение мяча стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/
25	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/
26	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/
27	Контрольный урок. Ведение мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/
30	Контрольный урок. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/
31	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
32	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
33	Режим дня	1	https://resh.edu.ru/
34	Инструктаж по ОТ. Наблюдение за физическим развитием	1	https://resh.edu.ru/
35	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	https://resh.edu.ru/
36	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru/
37	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru/
38	Контрольный урок. Прямая нижняя подача	1	https://resh.edu.ru/
39	Приём и передача мяча снизу	1	https://resh.edu.ru/

40	Приём и передача мяча снизу	1	https://resh.edu.ru/
41	Контрольный урок. Прием и передача мяча снизу	1	https://resh.edu.ru/
42	Приём и передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru/
43	Приём и передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru/
44	Контрольный урок. Прием и передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru/
45	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
46	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
47	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
48	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
49	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	https://user.gto.ru/
50	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	https://resh.edu.ru/
51	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	https://resh.edu.ru/
52	Инструктаж по ОТ. Упражнения утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
55	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
56	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
57	Контрольный урок. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
58	Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения на развитие координации	1	https://resh.edu.ru/
59	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/
60	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/
61	Кувырок вперед и назад в группировке	1	https://resh.edu.ru/

62	Контрольный урок. Повороты на лыжах способом переступания.	1	https://resh.edu.ru/
63	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://resh.edu.ru/
64	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	https://resh.edu.ru/
65	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://resh.edu.ru/
66	Контрольный урок. Подъем в горку на лыжах способом "лесенка"	1	https://resh.edu.ru/
67	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/
68	Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
69	Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
70	Упражнения на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
71	Контрольный урок. Спуск на лыжах пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
72	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
74	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
75	Контрольный урок. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
76	Прыжки на скакалке	1	https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/
82	Инструктаж по ОТ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
83	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
84	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://user.gto.ru/
86	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
87	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
89	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	https://resh.edu.ru/
90	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	1	https://resh.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
92	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
93	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
97	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/
98	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/
99	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://resh.edu.ru/

100	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://resh.edu.ru/
101	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	https://resh.edu.ru/
102	Обводка мячом ориентиров	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

** При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

** Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по ОТ. Истоки развития олимпизма в России	1	https://resh.edu.ru/
2	Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/
3	Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://user.gto.ru/
5	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
6	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	https://user.gto.ru/
8	Прыжки в с разбега в длину и в высоту	1	https://resh.edu.ru/
9	Прыжки в с разбега в длину и в высоту	1	https://resh.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
11	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	https://resh.edu.ru/
12	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
16	Инструктаж по ОТ. Олимпийское движение в СССР и в современной России	1	https://resh.edu.ru/
17	История развития ВФСК ГТО. Возрождение ГТО. Правила	1	https://resh.edu.ru/

	выполнения нормативов 4 ступени ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
18	Передача мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/
19	Передача мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/
20	Ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/
21	Ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/
22	Контрольный урок. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/
23	Ведение мяча в движении с изменением направления	1	https://resh.edu.ru/
24	Ведение мяча в движении с изменением направления	1	https://resh.edu.ru/
25	Контрольный урок. Ведение мяча в движении с изменением направления	1	https://resh.edu.ru/
26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками о груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/
30	Контрольный урок. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/
31	Игровая деятельность с использованием разученных техничских приемов	1	https://resh.edu.ru/
32	Игровая деятельность с использованием разученных техничских приемов	1	https://resh.edu.ru/
33	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	https://resh.edu.ru/
34	Инструктаж по ОТ. Тактическая подготовка. Планирование занятий техничской подготовкой	1	https://resh.edu.ru/
35	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической	1	https://resh.edu.ru/

	культурой		
36	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/
37	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/
38	Контрольный урок. Верхняя прямая подача	1	https://resh.edu.ru/
39	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru/
40	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru/
41	Контрольный урок. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru/
42	Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru/
43	Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru/
44	Контрольный урок. Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru/
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
49	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	https://user.gto.ru/
50	Тактическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/
51	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/
52	Инструктаж по ОТ. Планирование занятий технической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
54	Контрольный урок. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/

55	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
56	Торможение на лыжах способом "упор"	1	https://resh.edu.ru/
57	Торможение на лыжах способом "упор"	1	https://resh.edu.ru/
58	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/
59	Контрольный урок. Торможение на лыжах способом "упор"	1	https://resh.edu.ru/
60	Поворот "упором" при спуске пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
61	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/
62	Поворот "упором" при спуске пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
63	Контрольный урок. Поворот "упором" при спуске пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
64	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru/
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
67	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru/
68	Контрольный урок. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
69	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/
70	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/
71	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/
72	Контрольный урок. Переход с одного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	https://user.gto.ru/
74	Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/
75	Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/

76	Прыжки на скакалке	1	https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	1	https://user.gto.ru/
82	Инструктаж по ОТ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1	https://user.gto.ru/
83	Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/
84	Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://user.gto.ru/
86	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
87	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	https://user.gto.ru/
89	Прыжок в длину с разбега в длину и в высоту	1	https://resh.edu.ru/
90	Прыжок в длину с разбега в длину и в высоту	1	https://resh.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
92	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	https://resh.edu.ru/
93	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
97	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://resh.edu.ru/
98	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://resh.edu.ru/
99	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://resh.edu.ru/
100	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/
101	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
102	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

** При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

** Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по ОТ. Физическая культура в современном обществе	1	https://resh.edu.ru/
2	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
3	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://user.gto.ru/
5	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
6	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	https://user.gto.ru/
8	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	https://resh.edu.ru/
9	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	https://resh.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
11	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
12	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
16	Инструктаж по ОТ. Всестороннее и гармоничное физическое	1	https://resh.edu.ru/

	развитие		
17	История развития ВФСК ГТО. Возрождение ГТО. Правила выполнения нормативов 4-5 ступени ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/
18	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru/
19	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru/
20	Передача мяча одной рукой снизу	1	https://resh.edu.ru/
21	Контрольный урок. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru/
22	Ведение мяча в движении с изменением направления	1	https://resh.edu.ru/
23	Ведение мяча в движении с изменением направления	1	https://resh.edu.ru/
24	Контрольный урок. Ведение мяча в движении с изменением направления	1	https://resh.edu.ru/
25	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru/
26	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru/
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru/
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru/
29	Контрольный урок. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru/
30	Повороты с мячом на месте	1	https://resh.edu.ru/
31	Повороты с мячом на месте	1	https://resh.edu.ru/
32	Игровая деятельность с использованием разученных техничских приемов	1	https://resh.edu.ru/
33	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	https://resh.edu.ru/
34	Инструктаж по ОТ. Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления	1	https://resh.edu.ru/
35	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
36	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/

37	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/
38	Контрольный урок. Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/
39	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru/
40	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru/
41	Контрольный урок. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru/
42	Тактические действия в защите	1	https://resh.edu.ru/
43	Тактические действия в защите	1	https://resh.edu.ru/
44	Тактические действия в нападении	1	https://resh.edu.ru/
45	Тактические действия в нападении	1	https://resh.edu.ru/
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	https://resh.edu.ru/
49	Коррекция нарушения осанки	1	https://user.gto.ru/
50	Коррекция избыточной массы тела	1	https://resh.edu.ru/
51	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	https://resh.edu.ru/
52	Инструктаж по ОТ. Составление планов для самостоятельных занятий	1	https://resh.edu.ru/
53	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
54	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
55	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника	1	https://user.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
56	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
57	Контрольный урок. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
58	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/
59	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
60	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
61	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/
62	Контрольный урок. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
63	Торможение боковым скольжением	1	https://resh.edu.ru/
64	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru/
65	Торможение боковым скольжением	1	https://resh.edu.ru/
66	Контрольный урок. Торможение боковым скольжением	1	https://resh.edu.ru/
67	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru/
68	Переход с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/
69	Переход с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/
70	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/
71	Контрольный урок. Переход с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/
72	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении	1	https://resh.edu.ru/
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	https://user.gto.ru/
74	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении	1	https://resh.edu.ru/

75	Контрольный урок. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении	1	https://resh.edu.ru/
76	Прыжки на скакалке	1	https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://user.gto.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://user.gto.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://user.gto.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://user.gto.ru/
82	Инструктаж по ОТ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1	https://user.gto.ru/
83	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
84	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://user.gto.ru/
86	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
87	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	https://user.gto.ru/
89	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	https://resh.edu.ru/
90	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	https://resh.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/

92	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
93	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
97	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы	1	https://resh.edu.ru/
98	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/
99	Правила игры в мини-футбол	1	https://resh.edu.ru/
100	Правила игры в мини-футбол	1	https://resh.edu.ru/
101	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru/
102	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

** При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

** Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по ОТ. Здоровье и здоровый образ жизни	1	https://resh.edu.ru/
2	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
3	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	https://user.gto.ru/
5	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
6	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	https://user.gto.ru/
8	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	https://resh.edu.ru/
9	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	https://resh.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	https://resh.edu.ru/
12	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	https://resh.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, снаряда 500г (д), 700г (м)	1	https://user.gto.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
16	Инструктаж по ОТ. Туристские походы как форма активного	1	https://resh.edu.ru/

	отдыха		
17	История развития ВФСК ГТО. Возрождение ГТО. Правила выполнения нормативов 5-6 ступени ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://user.gto.ru/
18	Передача мяча	1	https://resh.edu.ru/
19	Передача мяча	1	https://resh.edu.ru/
20	Контрольный урок. Передача мяча	1	https://resh.edu.ru/
21	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/
22	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/
23	Контрольный урок. Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/
24	Приемы и броски мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/
25	Приемы и броски мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/
26	Приемы и броски мяча в прыжке	1	https://resh.edu.ru/
27	Приемы и броски мяча в прыжке	1	https://resh.edu.ru/
28	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://resh.edu.ru/
29	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://resh.edu.ru/
30	Контрольный урок. Приемы и броски мяча	1	https://resh.edu.ru/
31	Игровая деятельность с использованием разученных техничеких приемов	1	https://resh.edu.ru/
32	Игровая деятельность с использованием разученных техничеких приемов	1	https://resh.edu.ru/
33	Профессионально-прикладная физическая культура	1	https://resh.edu.ru/
34	Инструктаж по ОТ. Восстановительный массаж. Банные процедуры	1	https://resh.edu.ru/
35	Измерение функциональных резервов организма	1	https://resh.edu.ru/
36	Подачи мяча в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru/

37	Поддачи мяча в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru/
38	Контрольный урок. Поддачи мяча в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru/
39	Приемы и передачи мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/
40	Приемы и передачи мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/
41	Приемы и передачи мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/
42	Приемы и передачи мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/
43	Контрольный урок. Приемы и передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/
44	Удары	1	https://resh.edu.ru/
45	Удары	1	https://resh.edu.ru/
46	Блокирование	1	https://resh.edu.ru/
47	Блокирование	1	https://resh.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных техничеких приемов	1	https://resh.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных техничеких приемов	1	https://user.gto.ru/
50	Занятия физической культурой и режим питания	1	https://resh.edu.ru/
51	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активным отдыхом	1	https://resh.edu.ru/
52	Инструктаж по ОТ. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	https://resh.edu.ru/
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://user.gto.ru/
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
57	Контрольный урок. Техника передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/

	попеременным двухшажным ходом		
58	Длинный кувырок с разбега	1	https://resh.edu.ru/
59	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
60	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
61	Длинный кувырок с разбега	1	https://resh.edu.ru/
62	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
63	Контрольный урок. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
64	Кувырок назад в упор	1	https://resh.edu.ru/
65	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/
66	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/
67	Кувырок назад в упор	1	https://resh.edu.ru/
68	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/
69	Контрольный урок. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/
70	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	https://resh.edu.ru/
71	Техника двухшажного конькового хода	1	https://resh.edu.ru/
72	Техника двухшажного конькового хода	1	https://resh.edu.ru/
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	https://user.gto.ru/
74	Техника двухшажного конькового хода	1	https://resh.edu.ru/
75	Контрольный урок. Техника двухшажного конькового хода	1	https://resh.edu.ru/
76	Прыжки на скакалке	1	https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://user.gto.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	https://user.gto.ru/

	лыжах 3 км или 5 км		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://user.gto.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://user.gto.ru/
82	Инструктаж по ОТ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1	https://user.gto.ru/
83	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
84	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	https://user.gto.ru/
86	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
87	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	https://user.gto.ru/
89	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	https://resh.edu.ru/
90	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	https://resh.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
92	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	https://resh.edu.ru/
93	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	https://resh.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, снаряда 500г (д), 700г (м)	1	https://user.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики.	1	https://user.gto.ru/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Эстафеты		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://user.gto.ru/
97	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/
98	Приемы мяча	1	https://resh.edu.ru/
99	Передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/
100	Остановки и удары по мячу с места	1	https://resh.edu.ru/
101	Остановки и удары по мячу в движении	1	https://resh.edu.ru/
102	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

** При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

** Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://user.gto.ru/>

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