

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ГБОУ СОШ №167

РАССМОТРЕНО

МО учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом
Протокол № 1 от
29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа
№ 167
_____ С.М.Бегельдиева
Приказ № 90 от
29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8295754)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2025

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 – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания 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 «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 места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики 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 «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики и 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 «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

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.

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.

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 «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики и 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 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 (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (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. Повторный бег. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную 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.

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей 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 посильной высоты, сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу

«круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. 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. 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 модуля «Спортивные игры»).

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. 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. Бег по гимнастической скамейке. 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.

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 ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

готовность 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 физкультурминуток, 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 места;

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);

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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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);

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;

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);

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 места, 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;

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);

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;

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;

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

тренироваться в упражнениях 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1. 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://florcvet.ru/vidiy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	40			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.4	Модуль "Спорт"	5			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1. 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://florcvet.ru/vidiy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	40			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.4	Модуль "Спорт"	5			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1. 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	38			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.4	Модуль "Спорт"	7			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://florcvet.ru/vidiy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	41			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.4	Модуль "Спорт"	7			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	41			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Электронныцифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольныерабо ты	Практическирабо ты	
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с высокого и среднегостарта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			https://www.gto.ru/
3	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Специально беговые упражнения.	1			
4	Олимпийские игры древности. Челночный бег 3x10м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/
5	Режим дня. Зачет. Челночный	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/

	бег 3x10м.				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/
7	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Специально прыжковые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/
8	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжки на двух ногах через препятствие.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/
9	Составление дневника по физической культуре. Зачет: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
10	Упражнения утренней зарядки. Разновидности прыжков на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/
11	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека.	1			

	Прыжки на скакалке на месте и в движении.				
12	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения. Прыжки на скакалке за 30 сек и 1 мин.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
13	Зачет. Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			https://www.gto.ru/
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
16	Зачет. Метание малого мяча на дальность.	1			
17	Техника безопасности на уроке по подвижным играм (баскетбол). Техника ловли и передачи мяча на месте	1			
18	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			

19	Ведение мяча на месте и в движении.	1			
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
21	Технические действия с мячом	1			
22	Правила и техника выполнения норматива ГТО: поднимание туловища из положения лежа на полу.	1			https://www.gto.ru/
23	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1			
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
25	Зачет- поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;	1			https://www.gto.ru/

	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи.	1			
29	Сдача норматива: сгибание и разгибание рук в упоре на пола.	1			
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши	1			
31	ОФП: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на	1			

	высокой перекладине-юноши				
32	Сдача норматива: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из вися на высокой перекладине-юноши	1			
33	Техника безопасности на уроках по подвижным играм (баскетбол) Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
34	Ведение и ловля мяча в движении в парах.	1			
35	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии в корзину.	1			
36	Игра-эстафеты с баскетбольным мячом.	1			
37	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения по сигналу. Челночный бег 3х10м.	1			
38	Беговые упражнения из различных исходных	1			

	положений				
39	Челночный бег 3x10м	1			
40	Сдача норматива. Челночный бег 3x10м	1			
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/
42	Общеразвивающие упражнения лежа на спине	1			
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
44	Сдача норматива. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
45	Техника безопасности на уроках по подвижным играм(волейбол). Прием и передача мяча двумя руками снизу с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
46	Прием и передача мяча двумя	1			

	руками снизу в движении.				
47	Прямаянижняяподача.	1			
48	Прямаянижняяподачамяча	1			
49	Разновидности прыжковых упражнений на скакалке	1			
50	Прыжки на скакалке на месте и в движении	1			
51	Прыжкина скакалке 1 мин.	1			
52	Сдача норматива. Прыжки на скакалке за 1 мин	1			
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/
54	Специальнопрыжковыеупражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
55	Сдача норматива. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
56	Правила и техника	1			

	выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.				
57	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Упражнения у гимнастической стенки.	1			
58	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			https://www.gto.ru/
60	Бег на длинные дистанции	1			
61	Зачет. Бег 1000 м	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			https://www.gto.ru/
63	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Метание малого мяча в неподвижную мишень,	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/

	в катящуюся мишень.				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
65	Сгибание и разгибание рук из разных исходных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики.	1			
67	ОФП. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики.	1			
68	ОФП. Упражнения на высокой перекладине на развитие силовых способностей.	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Электронныцифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
1	Возрождение Олимпийских игр Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			
3	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/
4	Челночныйбег 3х10м	1			
5	Зачет.Челночныйбег 3х10м	1			
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя	1			https://www.gto.ru/

	ногами				
7	Специально прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/
8	Прыжковые упражнения через гимнастическую скамью.	1			
9	Зачет. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
10	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения со скакалкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/
11	Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1			
12	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
13	Зачет: прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			https://www.gto.ru/
15	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			

16	Зачет:Метание малого мяча в цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/
17	Техника безопасности на уроках по подвижным играм (баскетбол).Передвижение в стойке баскетболиста	1			
18	Упражнение в ведении мяча	1			
19	Упражнения в ведении и ловли мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/
20	Упражнения на передачу и броски мяча в корзину.	1			
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			https://www.gto.ru/
23	Составление дневника физической культуры. Упражнения с набивными мячами.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/

24	Физическая подготовка человека. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/
25	Зачет. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			https://www.gto.ru/
27	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
28	Упражнения на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			

29	Сдача норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			https://www.gto.ru/
31	ОФП: подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			
32	Зачет: подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			
33	Основные показатели физической нагрузки. Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Упражнения в ведении мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/

34	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Прыжки вверх толчком одной ногой	1			
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			
37	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения по сигналу. Челночный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
38	Беговые упражнения из различных исходных положений. Челночный бег.	1			
39	Челночный бег 3x10м	1			
40	Зачет. Челночный бег 3x10м	1			
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1			https://www.gto.ru/

	на спине				
42	Общеразвивающие упражнения лежа на спине	1			
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
44	Сдача норматива. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
45	Техника безопасности на уроках по подвижным играм (волейбол). Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
46	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			

49	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Разновидности прыжковых упражнений на скакалке	1			
50	Прыжки на скакалке 1 мин	1			
51	Зачет. Прыжки на скакалке 1 мин.	1			
52	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			https://www.gto.ru/
53	Специально прыжковые упражнения	1			
54	Зачет. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			

56	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Упражнения у гимнастической стенке.	1			
57	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			https://www.gto.ru/
58	Бег 1000м с ускорением по звуковому сигналу.	1			
59	Гладкий, равномерный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/
60	Зачет. Бег 1000м без учета времени.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			https://www.gto.ru/
62	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Метание малого мяча в неподвижную цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/
63	Зачет. Метание малого мяча весом 150г.	1			

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
65	ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу из разных исходных положений.	1			
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)	1			https://www.gto.ru/
67	ОФП. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)	1			
68	Зачет. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
--	----	---	---

7 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Электронныцифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
1	Истоки развития олимпизма в России. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Специально беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			https://www.gto.ru/
3	Олимпийское движение в СССР и современной России. Челночный бег 3x10м.	1			
4	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Челночный бег 3x10м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
5	Сдача норматива. Челночный бег 3x10м.	1			

6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
7	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Специально прыжковые упражнения.	1			
8	Прыжковые упражнения через гимнастическую скамью.	1			
9	Зачет. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
10	Разновидности прыжков на скалке.	1			
11	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
12	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
13	Сдача норматива: прыжки на	1			

	скакалке за 1 мин.				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			https://www.gto.ru/
15	Планирование занятий технической подготовкой. Метание малого мяча по движущейся(катящейся) мишени.	1			
16	Сдача норматива. Метание малого мяча на дальность.	1			
17	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Техника безопасности на уроках по подвижным играм(баскетбол). Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
18	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
19	Бросок мяча в корзину со штрафной линии.	1			

20	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			
21	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/
23	ОФП. Упражнения с набивными мячами.	1			
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
25	Сдача норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			

27	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
28	Упражнения для коррекции телосложения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/
29	Сдача норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики.	1			https://www.gto.ru/
31	ОФП: подтягивание из виса на высокой перекладине-	1			

	мальчики; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.				
32	Сдача норматива: подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			
33	Техника безопасности на уроках по подвижным играм(баскетбол). Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			
35	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
37	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1			

38	Беговые упражнения из различных исходных положений. Челночный бег.	1			
39	Челночный бег 3х10м.	1			
40	Сдача норматива: Челночный бег 3х10м	1			
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			https://www.gto.ru/
42	Общеразвивающие упражнения лежа на спине	1			
43	Поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			
44	Сдача норматива: поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			
45	Техника безопасности на уроках подвижных игр(волейбол). Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			

46	Верхняя прямая подача мяча	1			
47	Верхняя прямая подача мяча	1			
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
49	Разновидности прыжков на скакалке.	1			
50	Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1			
51	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
52	Сдача норматива: прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
54	Специально прыжковые упражнения	1			
55	Прыжки на двух ногах через препятствия.	1			

56	Сдача норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
58	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			https://www.gto.ru/
60	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			
61	Эстафетный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/
62	Сдача норматива: бег на 1500 м.	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча	1			https://www.gto.ru/

	весом 150 г				
64	Сдача норматива: метание мяча весом 150 г	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
66	Сдача норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
67	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
68	Сдача норматива: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

8 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Электронныецифровыеобразовательныеере сурсы
		Всег о	Контрольныерабо ты	Практическиерабо ты	
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Специально беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Челночный бег 3x10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/
4	Челночный бег 3x10м с выполнением заданий.	1			
5	Сдача норматива: челночный бег 3x10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя	1			

	ногами				
7	Адаптивная и лечебная физическая культура. Специально прыжковые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/
8	Прыжковые упражнения: напрыгивание на препятствия и через препятствия.	1			
9	Сдача норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
10	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Разновидности прыжков на скакалке.	1			
11	Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/
12	Прыжки через вращающуюся длинную скакалку.	1			
13	Сдача норматива: прыжки на скакалке	1			

	1 мин.				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			https://www.gto.ru/
15	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Метание малого мяча на дальность.	1			
16	Сдача норматива: метание мяча весом 150г.	1			
17	Техника безопасности на уроках по подвижным играм(баскетбол). Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/
18	Передача мяча одной рукой снизу	1			
19	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			

21	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/
23	Комплекс упражнений для подготовки к выполнению норматива ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
25	Сдача норматива: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из	1			https://www.gto.ru/

	положения стоя на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
27	Упражнения для профилактики утомления. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
28	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
29	Сдача норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса	1			

	ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из вися на высокой перекладине-мальчики.				
31	ОФП. Подтягивание на перекладине разными хватами.	1			
32	Сдача норматива: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из вися на высокой перекладине-мальчики.	1			
33	Техника безопасности на уроках по подвижным играм(баскетбол). Передача мяча одной рукой снизу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
34	Ведение и броски мяча в корзину.	1			
35	Броски мяча в корзину с места из разных точек	1			
36	Броски мяча в корзину на точность.	1			

37	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1			
38	Челночный бег 3х10м с выполнением заданий(упражнений)	1			
39	Челночный бег 3х10м	1			
40	Сдача норматива: челночный бег 3х10м	1			
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/
42	Комплекс упражнений для подготовки к выполнению норматива ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине	1			
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
44	Сдача норматива:	1			

	поднимание туловища из положения лежа на спине.				
45	Техника безопасности на уроках по подвижным играм(волейбол). Прямой нападающий удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места,	1			
47	Тактические действия в защите и нападении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
48	Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1			
49	Прыжки на скакалке на месте и движение.	1			
50	Прыжки через длинную скакалку стоя к ней лицом, боком.	1			
51	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
52	Сдача норматива:	1			

	прыжки на скакалке за 1 мин.				
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/
54	Прыжки с преодолением препятствий (гимнастическая скамья).	1			
55	Сдача норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
57	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			https://www.gto.ru/
59	Бег на длинные дистанции	1			
60	Бег с преодолением препятствий.	1			
61	Сдача норматива: бег на 1500 м или 2000 м.	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			https://www.gto.ru/
63	Сдача норматива: метание мяча весом 150 г.	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
65	Сдача норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1			

	полу.				
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики	1			https://www.gto.ru/
67	ОФП: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики	1			
68	Сдача норматива: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Электронныецифровыеобразовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Туристские походы как форма активного отдыха. Специально беговые упражнения.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/17/doklad-na-temu-turisticheskie-pohody-kak-forma
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			https://www.gto.ru/
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Бег с ускорением из разных исходных положений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
4	Челночныйбег 3x10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
5	Сдача норматива: челночный бег 3x10м	1			
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/06/15/pervaya-dovrachebnaya-pomoshch-pri-razlichnykh-travmakh-i

	Специальнопрыжковыеупражнения.				
8	Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание.	1			
9	Сдача норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
10	Прыжки через скакалку. Разновидности прыжков через скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/conspect/172436/
11	Восстановительный массаж. Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1			
12	Прыжкина скакалке 1мин.	1			
13	Сдача норматива: прыжки на скакалке 1мин.	1			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			https://www.gto.ru/
15	Метание теннисного мяча по движущейся мишени (катящейся, летающей)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
16	Сдача норматива: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			
17	Техника безопасности на уроках по подвижным играм (баскетбол). Ведение мяча с ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
18	Банные процедуры. Передача мяча	1			

	двумя руками от груди при встречном беге в колоннах				
19	Приемы и броски мяча на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
20	Приемы и броски мяча в прыжке	1			
21	Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/
23	Измерение функциональных резервов организма. Упражнения с набивными мячами (лежа на спине).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
25	Сдача норматива: поднимание туловища лежа на спине.	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу.	1			https://www.gto.ru/
27	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Наклон вперед из	1			

	положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу.				
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук из упора от гимнастической скамьи, от пола.	1			
29	Сдача норматива: сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу.	1			
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши	1			https://www.gto.ru/
31	ОФП: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши	1			
32	Сдача норматива: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши	1			
33	Техника безопасности на уроках по подвижным играм (баскетбол). Ведение мяча и передача мяча напарнику.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/

34	Приемы и броски мяча после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
35	Броски мяча в корзину со штрафной линии.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
36	Сдача норматива: ведение и броски мяча в корзину.	1			
37	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1			
38	Бег по разметкам с максимальным темпом. Челночный бег 3x10м.	1			
39	Бег с ускорением из разных исходных положений. Челночный бег 3x10м.	1			
40	Сдача норматива: челночный бег 3x10м.	1			
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/
42	Комплекс упражнений с набивными мячами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
43	Переноска неопределенных тяжестей (мальчики- сверстников способом на спине). Поднимание туловища лежа на спине.	1			
44	Сдача норматива: поднимание	1			

	туловища из положения лежа на спине.				
45	Техника безопасности на уроках подвижных игр(волейбол). Приёмы и передачи мяча на месте	1			
46	Приёмы и передачи в движении	1			
47	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
48	Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1			
49	Прыжки через длинную скакалку с пробеганием.	1			
50	Прыжки на месте и в движении.	1			
51	Прыжки на скалке за 1 мин.	1			
52	Сдача норматива: прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/
54	Прыжковые упражнения с напрыгиванием и спрыгиванием.	1			
55	Сдача норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон	1			https://www.gto.ru/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье.				
57	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			
59	Бегнадлинныедистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
60	Эстафетныйбег.	1			
61	Бег с преодолениемпрепятсвий.	1			
62	Сдача норматива: бег на 2000 м или 3000 м	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			https://www.gto.ru/
64	Сдача норматива: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			https://www.gto.ru/
66	Сдача норматива: сгибание и	1			

	разгибание рук в упоре лежа на полу.				
67	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; подтягивание из виса лежа на перекладине 90см-девушки.	1			https://www.gto.ru/
68	Сдача норматива: подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; подтягивание из виса лежа на перекладине 90см-девушки.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5класс: учебник, Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/>

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

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/>

<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>

<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

<https://florevet.ru/vidiy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti/>