МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЧОУ "Лотос"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей Гуманитарного цикла	Заместитель директора по УР.	Директор ЧОУ «Лотос»
Кудря В.Д.	Карпова Н.И.	Журило И.Б.
Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.	«27» августа 2026 г.	Приказ № 01-08/92 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 11068742)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0239F7BA00E6B3ADB248AA3DFEBB9FC390
Владелец: ЩЁГОЛЬ ГЕОРГИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ
Действителен: с 03.02.2026 до 03.05.2027

Москва 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В своей социально - ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической

культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, 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). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «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). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например,

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания :

Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; Участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

Готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания:

Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения ксвоему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости засвой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

Идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания:

Осознание духовных ценностей российского народа;

Сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

Ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традицияминародов России.

В части эстетического воспитания :

Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

Убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

Готовность к самовыражению в разных видах искусства;

Стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания:

Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;
способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнятьтакую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственныежизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания:
сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;осознание глобального характера экологических проблем;
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.
В части ценностей научного познания:
сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности;
готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практика	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре.	2			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
1.2	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.2	Гимнастика и акробатика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.3	Баскетбол	18	1	18	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.4	Волейбол	14	1	14	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.5	Футбол	10	1	10	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.6	Легкая атлетика	6		6	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практика	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре.	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.2	Гимнастика и акробатика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.3	Баскетбол	18	1	18	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.4	Волейбол	14	1	14	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.5	Футбол	10	1	10	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.6	Легкая атлетика	6		6	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		64	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практика	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Итого по разделу					
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Легкая атлетика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
3.2	Гимнастика и акробатика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
3.3	Баскетбол	18	1	18	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
3.4	Волейбол	14	1	14	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
3.5	Футбол	10	1	10	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
3.6	Легкая атлетика	6		6	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	64	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Вего	Контрольные работы	Практика	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.2	Гимнастика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.3	Баскетбол	20	1	20	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.4	Волейбол	15	1	15	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.5	Футбол	10	1	10	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.6	Легкая атлетика	6		6	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	67	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практика	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.2	Гимнастика и акробатика	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.3	Баскетбол	15	1	15	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.4	Волейбол	20	1	20	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.5	Футбол	8	1	8	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2.6	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	7		7	http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль-ные работы		
Основы знаний					
1	Вводный инструктаж по ТБ и правилам поведения. Связь физической культуры и здорового образа жизни.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps:
2	Олимпийские игры Древней Греции	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps:
3	Режим дня и его значение, связь с умственной работоспособностью	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps:
4	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps:
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика					
5	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные виды и упражнения в легкой атлетике. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps ://
6	Подбор спортивного инвентаря и экипировки во время занятий легкоатлетическими упражнениями. Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м. ОРУ. СБУ.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps ://
7	Закрепление техники бега на длинные дистанции до 1500 м. Подвижные игры.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
8	Бег с равномерной скоростью до 1000 м. ОРУ. СБУ. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
9	Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. СБУ. Бег 30 м. Подвижные игры.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
10	Техника бега на короткие дистанции 30, 60 метров с низкого старта. Подвижные игры.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
11	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Техника низкого старта.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	Стартовый разгон.				
12	Бег на время 30, 60 м. Техника метания малого мяча. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Гимнастика и акробатика					
13	Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды упражнений и элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
14	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики и акробатики. Техника простых, акробатических упражнений.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
15	Строевые упражнения и перестроения. Специальные упражнения. Кувырок вперед в группировке.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
16	Основные физические упражнения, используемые на занятиях гимнастикой. Стойки и упоры.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
17	Разучивание техники кувырков вперёд и назад.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
18	Закрепление техники кувырков вперёд и назад.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
19	Разучивание техники опорных прыжков.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
20	Техника гимнастических упражнений. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Баскетбол					
21	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Основные виды спортивных игр.Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
22	Правила игры в баскетбол и стритбол. Специальные упражнения. Техника владения мячом.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
23	Правила игры в баскетбол и стритбол. Специальные упражнения. Техника владения мячом.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
24	Техника владения мячом. Перемещение, ведение, передача.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
25	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Передвижения, стойки, повороты, остановки. Ведение и передачи мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
26	Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Техника броска от груди.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
27	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо с	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	места.				
28	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
29	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из под кольца, с точек. Штрафные броски.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
30	Технические действия игрока в команде. Передача мяча с помехой.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
31	Групповые действия в команде. Техника владения мячом. Игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
32	Технические действия в баскетболе в составе команды. Игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
33	Физическая подготовка в баскетболе. Правила игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
34	Тактические действия в баскетболе. Игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
35	Действия игроков в составе команды. Учебная игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
36	Закрепления техники игры в баскетболе. Игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
37	Закрепления техники игры в баскетбол. Ведение, передача, бросок.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
38	Техника владения мячом в баскетболе. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Волейбол					
39	Техника безопасности на уроках волейбола. Форма одежды. Стойки и перемещения. Специальные упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
40	Техника владения мячом. Способы и правила передачи и приема мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
41	Прием и передача мяча индивидуально над собой и от стены.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
42	Техника приема и передачи мяча индивидуально и в парах. Подача мяча .	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
43	Физическая подготовка. Упражнения на развитие прыжка. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
44	Физическая подготовка. Упражнения на развитие прыжка. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
45	Прием и передача мяча в парах. Подача мяча. Прием мяча после подачи.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
46	Передача мяча через сетку в парах.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	Подача мяча. Прием мяча после подачи.				
47	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Техника владения мячом. Контроль мяча. Работа в парах и тройках. Подача мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
48	Техника владения мячом. Контроль мяча. Работа в парах и тройках. Подача мяча.	1			http:/ http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps ://
49	Прием и передача мяча в двойках, тройках. Контроль мяча. Игра 2х2.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
50	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие прыжка и развитие силы рук.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
51	Техника владения мячом. Игра 2х2, 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
52	Техника владения мячом. Передача, прием, подача. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Футбол					
53	Техника безопасности на занятиях футболом. Форма одежды. Виды упражнений.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
54	Техника владения мячом. Способы ведения мяча. Обводка.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
55	Техника ведения мяча. Передача мяча. Удар по неподвижному мячу.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
56	Техника ведения мяча. Передача мяча. Удар по неподвижному мячу.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
57	Техника ведения мяча. Передача мяча в парах на месте и в движении. Удар по мячу.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
58	Техника ведения мяча. Передача мяча в парах на месте и в движении. Удар по мячу.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
59	Техника владения мячом. Передача мяча в группе. Удар по мячу.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
60	Правила игры в мини-футбол. Передача мяча в тройках. Игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
61	Ведение и передача мяча. Удар по воротам. Учебная игра 4х4.	1			http:/ http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps ://
62	Техника владения мячом. Ведение, обводка, передача, удар по воротам. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Легкая атлетика					
63	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
64	Техника прыжка в высоту способом	1			http://spo.1september.ru/

	перешагивания.				/wwww.school.edu.ruhttps://
65	Закрепление техники прыжков в высоту с прямого разбега.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
66	Подвижная игра на закрепление техники прыжков.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
67	Закрепление техники метания малого мяча в цель.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
68	Основные правила соревнований по дисциплинам легкой атлетики.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль-ные работы		
Основы знаний					
1	Вводный инструктаж по ТБ. Гигиена на уроках физкультуры.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
3	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
4	Первые олимпийские чемпионы СССР, России.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика					
5	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Виды легкой атлетике.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
6	Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта и стартового разгона, бег по дистанции.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
7	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона. Специальные беговые упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
8	Совершенствование техники бега с низкого старта (дистанция 30 и 60 метров), специальные беговые упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
9	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания с разбега.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
10	Совершенствование техники прыжков в длину с места и через препятствия. Подвижные игры с элементами легкой атлетике.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
11	Совершенствование техники метания малого мяча в цель подвижную мишень.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
12	Легкая атлетика. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
Гимнастика и акробатика					
13	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Виды упражнений.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
14	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
15	Строевые упражнения и перестроения. специальные упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru

16	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
17	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
18	Закрепление упражнений на гимнастической лестнице.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
19	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
20	Техника гимнастических упражнений. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
Баскетбол					
21	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки и перемещения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
22	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
23	Совершенствование техники ловли и передач баскетбольного мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
24	Совершенствование техники ведения и передачи баскетбольного мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
25	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с разных позиций.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
26	Броски в корзину, передачи в тройках, ловля и перехваты мяча в движении.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
27	Освоение тактики игры. Тактические действия в группе.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
28	Правила игры в баскетбол. Позиционное нападение.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
29	Комбинация из освоенных элементов игры. Игра по упрощённым правилам.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
30	Учебная игра в баскетбол 2х2, 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
31	Тактические действия в команде и индивидуально.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
32	Тактические действия в нападении и обороне. Игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
33	Тактические действия в нападении и обороне. Игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
34	Тактические действия в нападении и обороне. Игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
35	Физическая подготовка в баскетболе. Развитие прыжка.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
36	Тактика игры в обороне и нападении. Нападение быстрым прорывом.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
37	Закрепление командных действий в нападении и защите.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru

38	Техника владения мячом. Взаимодействие с партнером. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
Волейбол					
39	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
40	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
41	Закрепление техники приёма и передач волейбольного мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
42	Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча в парах, тройках.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
43	Прием и передача мяча в парах, тройках. Передача и прием мяча через сетку.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
44	Закрепление техники передачи и приема мяча, верхней и нижней подачи.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
45	Прием мяча после подачи. Действие со связующим игроком.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
46	Правила розыгрыша мяча. Действия связующего игрока.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
47	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Правила розыгрыша мяча. Связующий игрок.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
48	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра в волейбол 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
49	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра в волейбол 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
50	Учебная игра. Розыгрыш мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
51	Закрепление техники игры в волейбол. Подача, прием, передача.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
52	Техника владения мячом в волейболе. Подача, прием, передача. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
Футбол					
53	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Техника перемещений. Ведение мяча. Разучивание техники ударов по воротам.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
54	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
55	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru

56	Тактические действия команды в нападении и обороне. Опека игрока.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
57	Тактические действия команды в нападении и обороне. Опека игрока. Игра 4х4.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
58	Совершенствование техники ударов по мячу в движении после передачи и остановок мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
59	Учебная игра 3х3, 4х4.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
60	Тактические действия игрока при опеке. Стандартные положения. Действия вратаря.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
61	Закрепление технических и тактических приемов в футболе.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
62	Техника владения мячом. Взаимодействие с партнером. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
Легкая атлетика					
63	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой до 2000 метров.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
64	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 метров. ОФП.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
65	Бег 1000 метров на результат. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Подтягивание.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
66	Бег в равномерном темпе по дистанции до 2000 метров. ОФП.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
67	Эстафетный бег. Техника и правила передачи эстафетной палочки.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
68	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль-ные работы		
Основы знаний по физической культуре					
1	Вводный инструктаж по ТБ. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2	Понятие «техническая подготовка» и её значение для человека. Двигательные умения и двигательные навыки.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
3	Планирование самостоятельных занятий с технической подготовкой .	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
4	Правила организации самостоятельных занятий.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика					
5	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила гигиены. ОФП.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
6	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
7	Кроссовый бег в равномерном темпе до 2000 метров. ОРУ. СБУ. Упражнения на растяжку.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
8	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30, 60 метров. Прыжковые упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
9	Совершенствование техники метания. Метание малого мяча в цель.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
10	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжки на возвышенность. Многоскоки.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
11	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
12	Легкая атлетика . Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

Гимнастика и акробатика					
13	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Специальные упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
14	Строевые упражнения. Перестроения. Разучивание акробатических комбинаций.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
15	Закрепление акробатических комбинаций из ранее изученных элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
16	Изучение новых акробатических элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
17	Разучивания комплексов оздоровительной гимнастики.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
18	Закрепление новых акробатических элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.
19	Закрепление акробатических элементов и комбинаций.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
20	Акробатические комбинации из ранее изученных элементов. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Баскетбол					
21	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол и его виды. Правила игры.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
22	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОФП.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
23	Совершенствование техники ведения, передачи мяча одной и двумя руками от груди.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
24	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Способы передачи мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
25	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Совершенствование техники броска мяча в корзину с разных дистанций.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
26	Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной и двумя руками. Передача мяча в движении.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
27	Совершенствование техники, броска мяча в корзину. Штрафной бросок. Игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
28	Разучивание тактических действий в нападении и обороне.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

29	Тактика в нападении и обороне. Атака быстрым прорывом. Учебная игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
30	Закрепление тактических действий в нападении и обороне. Учебная игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
31	Действие игроков в нападении и защите. Индивидуальная опека игрока в обороне.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
32	Действие игроков в нападении и защите. Индивидуальная опека игрока в обороне.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
33	Специальная подготовка баскетболиста. ОФП. Развитие высоты прыжка.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
34	Учебная игра 3х3, 5х5. Взаимодействие игроков.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
35	Взаимодействие игроков в нападении и обороне. Подбор мяча. Атака быстрым прорывом.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
36	Специальная подготовка. Развитие общей выносливости.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
37	Закрепление ранее изученных упражнений. Технических и тактических действий.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
38	Техника владения мячом. Взаимодействие с партнером. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Волейбол					
39	Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Специальные упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
40	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча в парах сверху и снизу двумя руками.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
41	Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Прием мяча после подачи.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
42	Передача и прием мяча в парах, тройках в квадрате с розыгрышем. Подача мяча. Прием мяча после подачи.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
43	Тактические действия в волейболе. Подача, прием. Взаимодействие со связующим игроком.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
44	Подача мяча. Прием мяча. Розыгрыш мяча со связующим	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	игроком.				
45	Взаимодействие игроков при розыгрыше мяча. Подача, прием, розыгрыш, атака.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
46	Тактические действия игроков. Розыгрыш мяча на два и три касания.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
47	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Изучение нападающего удара после розыгрыша.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
48	Техника нападающего удара. Учебная игра 2х2, 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
49	Тактические действия игроков при нападении и обороне. Блокировка нападающего удара. Страховка игроков.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
50	Тактические действия игроков при нападении и обороне. Блокировка нападающего удара. Страховка игроков.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
51	Закрепление технических и тактических приемов в волейболе. Учебная игра 6х6.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
52	Техника владения мячом. Взаимодействие с партнером. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Футбол					
53	Футбол. Закрепление ранее разученных элементов техники владения мячом.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
54	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Эстафета с футбольным мячом.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
55	Совершенствование игровых ситуаций при выполнении углового удара и вбрасывании мяча. Опека игроков.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
56	Тактические действия в нападении и обороне. Учебная игра.	1			http:/ http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps
57	Техника передачи мяча длинным пасом. Обработка мяча после длинного паса. Учебная игра	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
58	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Опека игроков при стандартных положениях.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
59	Техника выполнения стандартных положений. Штрафной, угловой,	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	аут.				
60	Технические и тактические действия в игре. Действия вратаря.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
61	Закрепление техники владения мячом и взаимодействие с партнером.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
62	Техника владения мячом. Взаимодействие с партнером. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Легкая атлетика					
63	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. техника бега на короткие дистанции. ОФП.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
64	Бег 30, 60 метров на время. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
65	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжковые упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
66	Техника и тактика эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
67	Эстафетный бег на результат. 4х60,4х100 метров.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
68	Совершенствование ранее освоенных беговых упражнений. ОФП.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Основы знаний					
1	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1			
Легкая атлетика					
2	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой до 2000 метров. ОРУ. СБУ.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
3	Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 60, 100 метров.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
4	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
5	Специальные беговые упражнения. Повторный бег отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
6	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
7	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
8	Физическая подготовка в лёгкой атлетике.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
9	Легкая атлетика. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Гимнастика и акробатика					
10	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Специальные общеразвивающие упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

11	Специальные упражнения. Страховка и самостраховка. Упражнения на координацию и гибкость.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
12	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1			http:/ http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps:/ /
13	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
14	Общая физическая подготовка в гимнастике. Упражнения на силу и ловкость.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
15	Комплекс акробатических упражнений. Построение комбинаций из ранее разученных упражнений.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
16	Совершенствование акробатических комбинаций. Силовая подготовка.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
17	Акробатические комбинации. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Баскетбол					
18	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. ТБ на уроках по баскетболу. Повторение темы" Стойки и перемещения".	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
19	Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов. Развитие координационных способностей.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
21	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
22	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1			http:/ http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps:/ /

	2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину.				
23	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
24	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
25	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
26	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
27	Тактические действия игроков в нападении и защите. Персональная опека игроков. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
28	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие прыжка.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
29	Тактические действия игроков в нападении быстрым прорывом. Бросок в кольцо после передачи.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
30	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
31	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Соревнования по броскам мяча в кольцо.	1			http:/ http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps:/ /
32	Учебная игра 3х3, 5х5.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
33	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Бросок мяча с разных позиций и дистанции.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
34	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
35	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие общей	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	выносливости. Учебная игра.				
36	Совершенствование техники владения мячом. Индивидуальные действия.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
37	Техника владения мячом. Взаимодействие с партнером. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Волейбол					
38	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование ранее разученных технических элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
39	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
40	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
41	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
42	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
43	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
44	Изучение индивидуального блокирования мяча в прыжке с места и разучивание тактических действий в защите и нападении.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
45	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блокировка нападающего удара. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

46	Тактические действия после подачи. Прием, передача, нападение. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
47	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Прием после подачи. Взаимодействие со связующим игроком. Доигровка. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
48	Розыгрыш мяча на два и три касания. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
49	Совершенствование нападающего удара. Прием после подачи. Розыгрыш мяча. Атака.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
50	Взаимодействие игроков в атаке и обороне. Роль связующего игрока. Страховка игрока.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
51	Повторение техники владения мячом. Подача, прием, передача, нападающий удар.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
52	Техника владения мячом. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Футбол					
53	Футбол. Совершенствование ранее изученных технических элементов (ведение, приёмы и передачи).	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
54	Разучивание техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра в футбол.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
55	Правила игры в футбол. Учебная игра	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
56	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
57	Правила судейства в футболе. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
58	Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
59	Тактические действия команды в нападении и защите. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
60	Совершенствование техники владения мячом. Длинные передачи и прием мяча. Удары по воротам.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
61	Взаимодействие игроков нападении и защите. Стандартные положения. Угловой, штрафной, аут.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
62	Техника владения мячом. Взаимодействие с партнером.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	Контрольная работа.				
Легкая атлетика					
63	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой до 3000 метров.	1			spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
64	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений. Развитие скоростной выносливости.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
65	Повторение техники бега на короткие дистанции. Бег 60, 100, 200 метров.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
66	Совершенствование в эстафетном беге. Техника передачи эстафетной палочки.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
67	Общая физическая подготовка. Развитие скоростной и общей выносливости.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
68	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Основы знаний					
1	Вводный инструктаж по ТБ. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Легкая атлетика					
3	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой до 2000 метров. ОРУ. СБУ.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
4	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Повторение техники бега на короткие дистанции.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
6	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и силовой выносливости.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
8	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Специальные упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
9	Бег в среднем темпе до 2000 м. Развитие скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
10	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Контрольная работа.	1	1		spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Гимнастика и акробатика					
11	Основы техники безопасности на занятиях акробатикой. Специальные	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	упражнения на развитие ловкости и гибкости.				
12	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики и акробатики. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
13	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
14	Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения на развитие силы и гибкости.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
15	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
16	Совершенствами упражнений на акробатической дорожке. Построение комбинаций из ранее изученных элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
17	Совершенствами упражнений на акробатической дорожке. Построение комбинаций из ранее изученных элементов.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
18	Комплекс акробатических упражнений. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Баскетбол					
19	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки и перемещения. Специальные упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
20	Техника перемещений с ведением мяча. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
21	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
22	Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча с места, в прыжке и после ведения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
23	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра. Совершенствование технических действий в нападении и	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	защите.				
24	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
25	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
26	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
27	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
28	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
29	Тактика нападения быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в обороне. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
30	Тактика игры в нападении и обороне. Опека игрока в обороне. Учебная игра 3х3.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
31	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
32	Совершенствование техники владения мячом. Взаимодействие с партнером. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
33	Техника владения мячом. Ведение, передача, бросок. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Волейбол					
34	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойки и перемещения. Специальные упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
35	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

36	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
37	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
38	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
39	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
40	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя подача. Совершенствование технических действий в нападении и защите	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
41	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
42	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8–9 метров; подачи из – за лицевой линии.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
43	Варианты нападающего удара через сетку: имитируя нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
44	Техника нападающего удара. Блокировка удара. Розыгрыш мяча.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
45	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
46	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
47	Повторный инструктаж по ТБ на уроке физкультуры. Защитные действия: после перемещения вдоль	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

	сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.				
48	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
49	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
50	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1			http:/ http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
51	Прием после подачи. Страховка игрока. Взаимодействие с доигровщиком.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
52	Совершенствование техники владения мячом. Взаимодействие с партнерами по команде. Учебная игра.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
53	Техника владения мячом. Передача, прием, подача мяча. Нападающий удар. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Футбол					
54	Футбол. Основные правила и приёмы игры. Технические элементы и специальные упражнения.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
55	Ведение и передача мяча. Совершенствование техники удара по катящемуся мячу.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
56	Техника владения мячом. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
57	Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты).	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
58	Тактические действия в нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
59	Комбинации с переменой мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://

60	Совершенствование техники владения мячом и взаимодействие с партнером. Учебная игра.	1			http:/ http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
61	Техника владения мячом. Ведение, передача, удары по мячу. Контрольная работа.	1	1		http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
Легкая атлетика					
62	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Повторение техники бега на короткие дистанции.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
63	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 60, 100 метров.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
64	Совершенствование техники бега на средние дистанции 800, 100, 1500 метров. Развитие общей выносливости.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
65	Совершенствование техники метания в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
66	Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
67	Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
68	Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике.	1			http://spo.1september.ru/ /wwww.school.edu.ruhttps://
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

• Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http:/ http://spo.1september.ru/

/wwww.school.edu.ruhttps://