



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лонки-Ворцынская общеобразовательная школа
МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
Руководитель ШМО
 Г.Л.Русских
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
_____ Т.О.Васильева
Приказ № 117
от «30» августа 2024г.

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
 О.Г.Чиркова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5793562)

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

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 лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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 «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, 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, прыгивании 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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

(бруснях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, 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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределенных 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 максимальной скоростью. 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и

ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

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

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

обеспечить организацию и проведение занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и

практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя личность, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

сохранять связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по смягчению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого качества физического воздействия и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

проводить наблюдения за использованием веществ в планах, сравнивать их данные с возрастными половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения на международных просторах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом.

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять изменения 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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с

заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приёмов 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 окончанию обучения *в 7 классе* обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры измерения их техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, пересчитать их в недельном и месячном циклах учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполнить 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 (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий 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 окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за выполнением их другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбочки;

Выполняйте технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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 части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения *в 9 классе* обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

понимать использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдение правил подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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

исследование концевых резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования конфигурационных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравнированность (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

Рабочая программа воспитания МБОУ Лонки –Ворцынской ООШ реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков.

Эта работа ориентирована на формирование целевых ориентиров результатов воспитания на уровне основного общего образования, которые могут быть сформированы, в том числе на уроках физической культуры:

###Par###Целевые ориентиры
###Par###Гражданское воспитание
###Par### Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.
###Par### Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
###Par### Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
###Par###Патриотическое воспитание
###Par### Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.
###Par###Духовно-нравственное воспитание
###Par### Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.
###Par### Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.
###Par### Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.
###Par### Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

###Par###Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

###Par###Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

###Par###Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

###Par###Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

###Par###Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

###Par###Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

###Par###Трудовое воспитание

###Par###Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

###Par###Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

###Par###Экологическое воспитание

###Par###Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег на короткие дистанции	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Физическая культура в основной школе	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Бег на длинные дистанции	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	кросс на 2 км					
10	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	05.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Олимпийские игры древности	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Режим дня	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	современного человека					
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Кувырок назад в группировке	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Опорные прыжки	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Опорные прыжки	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	гимнастической скамье					
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	10.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Ведение мяча в движении	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Ведение мяча в движении	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Технические действия с мячом	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Технические действия с мячом	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

54	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Технические действия с мячом	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Технические действия с мячом	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	0	26.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	0	30.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерский бег	1	0	0	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Гладкий равномерный бег	1	0	0	07.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	0	14.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	21.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Правила и техника выполнения нормативов	1	0	0	28.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м					
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	0	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	12.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	19.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Составление дневника физической культуры	1	0	0	23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	0	0	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Физическая подготовка человека	1	0	0	26.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	09.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и	1	0	0	13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					
19	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	16.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	23.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Акробатические комбинации	1	0	0	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Акробатические комбинации	1	0	0	30.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	07.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	14.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения	1	0	0	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	стоя на гимнастической скамье					
29	Лазание по канату в три приема	1	0	0	21.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	08.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	11.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	18.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	0	0	22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	0	0	25.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	01.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	0	05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	0	08.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	0	0	12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	15.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	22.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	01.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	15.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	0	0	19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	0	22.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	05.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	12.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	19.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	26.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	03.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	10.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	17.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4	1	0	0	21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ступени. Правила ТБ					
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	0	24.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	0	28.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Эстафетный бег	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Прыжки с разбега в высоту	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					27.09.2024	
9	Прыжки с разбега в длину	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Тактическая подготовка	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Планирование занятий	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	технической подготовкой				11.11.2024	
19	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Акробатические комбинации	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Акробатические пирамиды	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	10.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	учебной дистанции					
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

51	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Перевод мяча за голову	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Перевод мяча за голову	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	02.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0	0	26.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	0	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Бег на длинные дистанции	1	0	0	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м					
9	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	0	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	0	0	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0	23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Акробатические комбинации	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					11.11.2024	
19	Акробатические комбинации	1	0	0	13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Техника передвижения на лыжах одновременным	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	бесшажным ходом					
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	08.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Торможение боковым скольжением	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Торможение боковым скольжением	1	0	0	15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Техника преодоления препятствий перешагиванием,	1	0	0	22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	перелезанием					
37	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	0	0	29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Передача мяча одной рукой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	снизу				26.02.2025	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Прямой нападающий удар	1	0	0	19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Прямой нападающий удар	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Тактические действия в защите	1	0	0	09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Тактические действия в нападении	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	0	0	14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)				21.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Бег на длинные дистанции	1	0	0	10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	0	0	17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Прыжки в высоту	1	0	0	24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Правила и техника выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км				01.10.2024	
10	Упражнения черлидинга	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Восстановительный массаж	1	0	0	15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Банные процедуры	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0	22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Кувырок назад в упор	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					15.11.2024	
21	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	0	10.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	0	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	0	0	21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на	1	0	0	04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	другой					
41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Ведение мяча	1	0	0	18.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Ведение мяча	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Передача мяча	1	0	0	25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

53	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Нападающий удар	1	0	0	08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Нападающий удар	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Блокирование	1	0	0	15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Блокирование	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Ведение мяча	1	0	0	22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Приемы мяча	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Передачи мяча	1	0	0	29.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	02.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	13.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	20.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 5-7 класс. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Просвещение, 2019г. Физическая культура 8-9 класс. В.И. Лях. Просвещение, 2019г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 5-7 класс. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Просвещение, 2019г. Физическая культура 8-9 класс. В.И. Лях. Просвещение, 2019г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

