



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение Новосибирского района Новосибирской области -
лицей № 13 п. Краснообск

*Приложение к ООП ООО, утверждённой
приказом директора от 31.08.2023 № 62/2-од
с изменениями, внесёнными приказом директора
от 01.09.2026 № 2-од*

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»

5-9
класс

Программу разработали:
Пахоруков А.П.
учителя физической культуры
высшей квалификационной
категории
Чичков А.Б.
учителя физической культуры
высшей квалификационной
категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

ПРИКАЗ от 18 мая 2023 г. N 370 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В соответствии с частью 6.5 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", абзацем шестым подпункта "б" пункта 3 статьи 1 Федерального закона от 24 сентября 2022 г. N 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации", пунктом 1 и подпунктом 4.2.6(2) пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. N 884, приказываю: 1. Утвердить прилагаемую федеральную образовательную программу основного общего образования. 2. Признать утратившим силу приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2022 г., регистрационный N 71764).

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

на основе примерной рабочей программы «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 27.09.2021 г.

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.

В рамках реализации этой цели программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов. 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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 «Спортивные игры»

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 16 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом и без. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке без сопротивления противника. Броски мяча в корзину с места без сопротивления противника. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков;

Волейбол - 14 часов

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Модуль «Гимнастика»

Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Строевые упражнения: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Модуль «Лёгкая атлетика»

Лёгкая атлетика - 20 часов

- 1.Бег: высокий старт, бег на результат до 60м; бег в равномерном темпе до 10мин; бег 1000м.
2. Прыжки: прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов;
3. Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Модуль «Спорт»

Подготовка к выполнению нормативов ГТО - 10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания

Бег на короткие дистанции и выносливость

Метание мяча на технику

Прыжки в длину с места и разбега

Упражнения на гибкость

6 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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.

Модуль «Спортивные игры»

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 16 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом и без. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке без сопротивления противника. Броски мяча в корзину с места без сопротивления противника. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков;

Волейбол - 14 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку;

Приём мяча сверху, приём мяча снизу;

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки;

Модуль «Гимнастика»

Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.

Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.

Лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Лёгкая атлетика - 20 часов

Бег: высокий старт, бег на результат до 60 м; бег в равномерном темпе до 12 минут; бег 1200м.

Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;

Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Модуль «Спорт»

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания

Бег на короткие дистанции и выносливость

Метание мяча на технику

Прыжки в длину с места и разбега

Упражнения на гибкость

7 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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.

Модуль «Спортивные игры»

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 12 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;

Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением соперника;

Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивления противника;
Броски мяча в корзину с места и в движении с сопротивления противника;
Перехват мяча; комбинация из освоенных элементов;
Взаимодействие двух игроков;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения;

Волейбол - 10 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу;
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;
Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;

Модуль «Гимнастика»

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов

Строевые упражнения: выполнение строевых команд в движении.
Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши), кувырок назад в полушпагат (девушки).
Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.
Лазание по канату и гимнастической стенке.

Модуль «Зимние виды спорта»

Лыжная подготовка - 10 часов

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный;
Подъём полуюлочкой, торможение плугом;
Повороты махом на месте;
Прохождение дистанции 3 км.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Лёгкая атлетика - 20 часов

Бег: низкий старт, бег на результат до 60м; бег в равномерном темпе до 15 минут; бег 1500м.
Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов; прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.
Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.

Модуль «Спорт»

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания
Бег на короткие дистанции и выносливость

Метание мяча на технику
Прыжки в длину с места и разбега
Упражнения на гибкость

8 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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.

Модуль «Спортивные игры»

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 12 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;
Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением соперника;
Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивлением противника;
Броски мяча в корзину в прыжке без сопротивления противника;
Перехват мяча;
Комбинации из освоенных элементов;
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика: позиционное нападение (3:3, 4:4, 5:5),

Волейбол - 10 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу, кулаком через сетку;
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;

Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения,

Модуль «Гимнастика»

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.
Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.
Лазание по гимнастической стенке.
Общеразвивающие упражнения с предметами.

Модуль «Зимние виды спорта»

Лыжная подготовка - 10 часов

Одновременный одноножный ход, одновременный бесшажный;
Подъём полуёлочкой, торможение плугом;
Повороты махом на месте;
Прохождение дистанции до 4 км.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Лёгкая атлетика - 20 часов

Бег: высокий старт, бег на результат до 60 м; бег в равномерном темпе до 12 минут; бег 1500м.
Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;
Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Модуль «Спорт»

Подготовка к выполнению нормативов ГТО -10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания
Бег на короткие дистанции и выносливость
Метание мяча на технику
Прыжки в длину с места и разбега
Упражнения на гибкость

9 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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 старшеклассников

Модуль «Спортивные игры»

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол - 12 часов

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом;
Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивления соперника;
Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивления противника;
Броски мяча в корзину в прыжке с сопротивления противника;
Перехват мяча; комбинация из освоенных элементов;
Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите через заслон;
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3;
Тактика: позиционное нападение (3:3, 4:4, 5:5), нападение быстрым прорывом (3:2), персональная защита;
Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Волейбол - 10 часов

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока;
Передача мяча у сетки в прыжке, передачи мяча над собой и через сетку;
Приём мяча сверху, снизу, кулаком через сетку;
Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки;
Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром;
Комбинации из освоенных элементов;
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3;
Тактика свободного нападения, позиционное нападение 6:0 с изменений позиций игроков;
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Модуль «Гимнастика»

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание.
Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах.
Лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Модуль «Зимние виды спорта»

Лыжная подготовка - 10 часов

Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных на одновременные ходы;

Преодоление контруклона, торможение плугом и упором;

Лыжные эстафеты;

Прохождение дистанции 3 км.

Модуль «Легкая атлетика»

Лёгкая атлетика - 20 часов

Бег: низкий старт, бег на результат 60 м; бег в равномерном темпе до 20 минут; бег 2000м.

Прыжки: в длину с разб. с 11-13 шагов; прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов

Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

Модуль «Спорт»

Подготовка к выполнению нормативов ГТО 10 часов

Упражнения на силу – подтягивания, отжимания

Бег на короткие дистанции и выносливость

Метание мяча на технику

Прыжки в длину с места и разбега

Упражнения на гибкость

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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. Гимнастические комбинации.

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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие

(девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

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 в длину. 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.

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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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 «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.

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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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 «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.

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.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

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

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;

- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессиональноприкладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 Класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Модуль «Легкая Атлетика»	10	
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой низкого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
2	Бег 30 м. с низкого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
3	Бег 60 м. Проведение эстафет.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
4	Обучение техники метания мяча	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (84 страница учебника)
5	Бег 250 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (83 страница учебника)
6	Бег 500 м. развитие скоростной выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
7	Совершенствование прыжков в длину с места, многоскоки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
8	Прыжки в длину с разбега на результат	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (88-90 страницы учебника)
9	Метание мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
10	Бег 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	16	
11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.111)
12	Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/

13	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр. 112-113)
14	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр. 112-113)
15	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
16	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
17	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
18	Совершенствование ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
19	Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.114)
20	Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
21	Совершенствование штрафных бросков в кольцо	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
22	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
23	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 1×1.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
24	Совершенствование техники броска по кольцу одной рукой с места.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.115)
25	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
26	Учебная игра баскетбол	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.110)
Модуль «Спортивные игры» Волейбол		14	
27	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.117-118)

28	Подвижные игры с волейбольным мячом	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.118-119)
29	Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.118-119)
30	Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.119)
31	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
32	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
33	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
34	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
35	Совершенствование техники передачи двумя руками снизу над собой.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
36	Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
37	Совершенствование техники передачи двумя руками в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
38	Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.120-121)
39	Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
40	Учебная игра Пионербол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
Гимнастика		8	
41	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
42	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
43	Строевая подготовка	1	

44	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
45	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
46	Строевая подготовка	1	
47	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
48	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
Модуль «Спорт» «Готов к труду и обороне»		10	
49	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
50	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/
51	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
52	Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
53	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
54	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
55	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
56	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/
57	Упражнения для развития гибкости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
58	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
Легкая атлетика		10	
59	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
60	Совершенствование низкого старта в беге на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/main/314094/

61	Передача эстафетной палочки	1	
62	Обучение технике эстафетного бега.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр83.)
63	Совершенствование техники метания мяча на технику с 4-х шагов разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
64	Бег 30 м с низкого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
66	Бег 250 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Прыжки в длину с разбега на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
68	Бег 1000 м.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр84-86)
	Всего часов:	68	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Модуль «Легкая Атлетика»	10	
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой низкого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
2	Бег 30 м. с низкого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
3	Бег 60 м. Проведение эстафет.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
4	Обучение техники метания мяча	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (84 страница учебника)
5	Бег 250 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (83 страница учебника)
6	Бег 500 м. развитие скоростной выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
7	Совершенствование прыжков в длину с места, многоскоки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
8	Прыжки в длину с разбега на результат	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (88-90 страницы учебника)
9	Метание мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
10	Бег 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	16	
11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.111)
12	Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/

13	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр. 112-113)
14	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр. 112-113)
15	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
16	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
17	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
18	Совершенствование ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
19	Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.114)
20	Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
21	Совершенствование штрафных бросков в кольцо	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
22	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
23	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 1×1.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
24	Совершенствование техники броска по кольцу одной рукой с места.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.115)
25	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
26	Учебная игра баскетбол	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.110)
Модуль «Спортивные игры» Волейбол		14	
27	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.117-118)

28	Подвижные игры с волейбольным мячом	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.118-119)
29	Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.118-119)
30	Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.119)
31	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
32	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
33	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
34	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
35	Совершенствование техники передачи двумя руками снизу над собой.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
36	Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
37	Совершенствование техники передачи двумя руками в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
38	Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр.120-121)
39	Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
40	Учебная игра Пионербол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
Гимнастика		8	
41	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
42	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
43	Строевая подготовка	1	

44	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
45	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
46	Строевая подготовка	1	
47	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
48	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
Модуль «Спорт» «Готов к труду и обороне»		10	
49	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
50	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/
51	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
52	Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
53	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
54	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
55	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
56	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/
57	Упражнения для развития гибкости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
58	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
Легкая атлетика		10	
59	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
60	Совершенствование низкого старта в беге на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/main/314094/

61	Передача эстафетной палочки	1	
62	Обучение технике эстафетного бега.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр83.)
63	Совершенствование техники метания мяча на технику с 4-х шагов разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
64	Бег 30 м с низкого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
66	Бег 250 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Прыжки в длину с разбега на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
68	Бег 1000 м.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (стр84-86)
	Всего часов:	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 Класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Модуль «Легкая атлетика»	10	
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/
2	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
3	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
4	Эстафетный бег по кругу, Передача эстафетной палочки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
5	Бег 60 м с высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
6	Прыжок в длину с места. Многоскоки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
7	Бег 250 м. Упражнения на перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/main/261742/
8	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
9	Бег 1500 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
10	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	12	
11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/
12	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/
13	Передачи мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (183 стр.)
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

			(184 стр.)
16	Учебная игра Баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
17	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (185 стр.)
18	Учебная игра Баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
19	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
20	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3104/main/
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/main/
22	Учебная игра 5х5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3103/main/
Волейбол		10	
23	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/
24	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
25	Разучивание техники нижней прямой подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
26	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (186 стр.)
27	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	
28	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (187-188 стр.)
29	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
30	Учебная игра Пионербол с элементами волейбола		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
31	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/
32	Учебная игра Пионербол с элементами волейбола		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
Модуль «Гимнастика»		6	

33	Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
34	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
35	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
36	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (179-180 стр.)
37	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (181 стр.)
38	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (182-183 стр.)
	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	10	
39	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
40	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
41	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
42	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/

43	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
44	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
45	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/
46	Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
47	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (197 стр.)
48	Приём техники подъёмов и спусков.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (198-199 стр.)
Модуль «Спорт» «Готов к труду и обороне»		10	
49	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/
50	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/
51	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/
52	Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/
53	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/
54	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
55	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/
56	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/
57	Упражнения для развития гибкости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
58	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/
Модуль «Легкая атлетика»		10	
59	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290634/
60	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
61	Совершенствование технике эстафетного бега. Передача	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/

	эстафетной палочки		
62	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
63	Коррекция техники метания мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
64	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
65	Метание мяча на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/main/261742/
66	Бег 250 м, Упражнения на рукоходе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
67	Бег 2000 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
68	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
	Всего часов:	68	

Тематическое планирование

8 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Модуль «Легкая атлетика»	10	
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
2	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
3	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники высокого старта. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
4	Метание мяча на технику.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/
5	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
6	Бег 250 м Развитие силы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/
8	Бег 500 м.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (80-82 стр.)
9	Бег 2000 м.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (83-84 стр.)
10	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (78-79 стр.)
	Модуль «Спортивные» Баскетбол	12	
11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/main/
12	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/

13	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках с передвижением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/main/
15	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/
16	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
17	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
18	Сочетание приемов передвижений и остановок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/
19	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.97-99)
20	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.101)
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.97)
22	Учебная игра 5х5	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.96-97)
	Волейбол	10	
23	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.127)
24	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.127)
25	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
26	Совершенствование техники приема передачи сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/
27	Совершенствование техники прием передачи снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/main/
28	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/
29	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.125)
30	Учебная игра Волейбол		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.126-127)
31	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/
32	Учебная игра Волейбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
	Модуль «Гимнастика»	6	
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках по	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

	ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		(стр.135)
34	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.136-137)
35	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.137-138)
36	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.138-139)
37	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.140)
38	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
Модуль «Зимних видов спорта» Лыжная подготовка		10	
39	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.172-173)
40	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/
41	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.173-175)
42	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.176)
43	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/

44	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
45	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
46	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.173-175)
47	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – юноши.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah (стр.170-171)
48	Приём техники подъёмов и спусков.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/
Модуль «Спорт» «Готов к труду и обороне»		10	
49	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавочке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/
50	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/
51	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/
52	Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/main/
53	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/
54	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
55	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/
56	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/
57	Упражнения для развития гибкости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/
58	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
Легкая атлетика		10	
59	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
60	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
61	Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники метание мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/

63	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
64	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/
65	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/
66	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
67	Прыжки в длину с разбега на результат	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
68	Бег 2000 м.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
	Всего часов:	68	

Тематическое планирование

9 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Модуль «Легкая атлетика»	10	
1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках ФК. Ознакомление с техникой высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/
2	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/
3	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
4	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/
5	Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (160 стр.)
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (163-165 стр.)
8	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (166-168 стр.)
9	Бег 2000 м.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (168-169 стр.)
10	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	12	

11	Инструктаж по Технике безопасности в баскетболе. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/
12	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/
13	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (102-103 стр.)
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (103-104 стр.)
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/
16	Учебная игра Баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/
17	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/
18	Учебная игра Баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/
19	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/
20	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/
22	Учебная игра 5х5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/
Волейбол		10	
23	Инструктаж по Технике безопасности в волейболе. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
24	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
25	Разучивание техники верхней прямой подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
26	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (125-127 стр.)

27	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (127-129 стр.)
28	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (130-132 стр.)
29	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
30	Учебная игра Волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
31	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
32	Учебная игра Волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/
Модуль «Гимнастика»		6	
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках по ГИМНАСТИКЕ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
34	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
35	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
36	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (140-142 стр.)
37	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (142-

	одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		145 стр.)
38	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (146-147 стр.)
Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка		10	
39	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
40	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
41	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
42	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 2 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
43	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
44	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
45	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (176-178 стр.)
46	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (176-178 стр.)
47	Лыжные гонки на дистанции 3 км – девочки и 5 км – мальчики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
48	Приём техники подъёмов и спусков.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
Модуль «Спорт» «Готов к труду и обороне»		10	
49	Упражнения на развитие гибкости, Наклон вперед из	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/

	положения стоя на гимнастической лавочке		
50	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/
51	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
52	Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
53	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
54	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
55	Челночный бег 3х10м, 4х9 м, 10х10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
56	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
57	Упражнения для развития гибкости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/
58	Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
Модуль «Легкая атлетика»		10	
59	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/
60	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/
61	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
62	Метание мяча на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/
63	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/
64	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (163-165 стр.)
66	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (166-168 стр.)
67	Развитие координации	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf (168-169 стр.)
68	Бег 2000 метров.	1	https://r1.nubex.ru/s5758-

			632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
	Всего часов:	68	

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
- Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5–9 классы;
- Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы.

Для обучающихся:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
- Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru);