

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования администрации города Екатеринбурга
МАОУ Лицей № 110

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
словесности
Протокол №1 от 23.08.2024.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____/О.Л. Софрина
26.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____/И.И. Сметанин
Приказ №121-К
От 30.08.24

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2153788)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Екатеринбург, 2025-2026 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация

этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере конькобежной подготовки, так как с учетом материально - технической базы, модуль «Зимние виды спорта» раздел «Лыжной подготовки» изменен на раздел «Конькобежной подготовки»), спортивные игры. Раздел плавания исключен из практического изучения, потому что нет материально- технической базы в ОУ и поэтому можно не изучать (Методические рекомендации или приказ август 2021 или 2022). Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 374 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (3 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Конькобежная подготовка. Краткие исторические сведения о возникновении конькобежного спорта. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Конькобежный спорт в России и мире. Подбор коньков.

Техника бега по прямой. Техника старта. Посадка и техника скольжения. Техника поворотов. Торможение на льду. Скольжение спиной вперёд. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1 км. Свободное скольжение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы

современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.
Модуль «Зимние виды спорта» раздел «Конькобежная подготовка».

Правила проведения и техники безопасности на занятиях Конькобежный спорт в России и мире. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.

Техника бега по прямой. Техника старта. Посадка и техника скольжения. Техника поворотов. Прохождение поворотов на скорости. Торможение на льду. Скольжение спиной вперёд. Развитие выносливости прохождение дистанции до 1.5 км. Свободное скольжение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Конькобежная подготовка Правила проведения и техники безопасности на занятиях Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

Техника бега по прямой. Техника старта. Посадка и техника скольжения. Техника поворотов. Прохождение поворотов на скорости. Торможение на льду. Скольжение спиной вперёд. Развитие выносливости прохождение дистанции до 1.5 км. Свободное скольжение.

Модуль «Спортивные игры».

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением

ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Конькобежная подготовка. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Посадка и техника скольжения. Прохождение поворотов на скорости. Развитие выносливости прохождение дистанции до 2 км. Движение спиной вперёд по кругу способом "переступание". Торможение. Свободное скольжение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Конькобежная подготовка. Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий. Судейство соревнований по конькам. Техника бега по прямой. Техника поворотов. Прохождение поворотов на скорости. Торможение на льду. Скольжение спиной вперёд. Развитие выносливости прохождение дистанции до 3 км. Движение спиной вперёд по кругу способом "переступание". Свободное скольжение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения

в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

упражнений с отягощением, выполняемых в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спиной вперед.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на коньках, передвижение по прямой, выполнять торможения, передвижение по повороту и спиной вперед.

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на коньках, передвигаться по прямой, выполнять торможения, передвижение по повороту и спиной вперед.

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 передвижение на коньках, предвигаться по прямой, выполнять торможения, передвижение по повороту и спиной вперед.

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на коньках, предвигаться по прямой, выполнять торможения, передвижение по повороту и спиной вперед.

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения на коньках в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой.

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

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

**Тематическое планирование
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	3	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	4	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	3	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	3	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	3	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	8	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	7	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	34	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	3	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	3	https://resh.edu.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	3	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	3	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	8	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	7	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	34	Draggable item 1091700252 was dropped over droppable area 1091700252

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	3	https://resh.edu.ru/
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	3	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	3	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	3	https://resh.edu.ru/
2.5	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	4	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол	17	0	8	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	(модуль "Спортивные игры")				
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	7	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	34	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	3	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	4	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	3	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	3	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	8	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	3	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	7	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	34	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	5	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	5	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	5	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	5	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	25	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	32	0	8	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	60	

**Поурочное планирование
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30, 60 м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
3	Режим дня. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/
4	Определение состояния организма. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/
5	Метание малого мяча на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
6	Составление дневника по физической культуре. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов» и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Игра 4x4 «Футбол» в мини-футбольные ворота.	1	https://resh.edu.ru/
8	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем Техника передвижения и специально-беговые упражнения Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением мяча)	1	https://resh.edu.ru/
9	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Передачи и остановка мяча со сменой положения мест назад. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	https://resh.edu.ru/
10	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки. Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с	1	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	мячом и без мяча. Передачи мяча в тройках через центр. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением мяча) Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота		
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» .Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/
12	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
13	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными. Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота.	1	https://resh.edu.ru/
14	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола). Передачи мяча в треугольнике. Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	1	https://resh.edu.ru/
15	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов» .Финт «Переступание через мяч» (обучение). Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	1	https://resh.edu.ru/
16	Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Передачи мяча в тройках через центр. Ведение футбольного мяча «по прямой». Подвижная игра «Четыре квадрата» Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	1	https://resh.edu.ru/
17	Упражнения на развитие гибкости Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
18	Упражнения на формирование телосложения Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/
19	Кувырок назад из стойки на лопатках. Опорные прыжки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
20	Кувырок вперед ноги «скрестно» Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	https://resh.edu.ru/
21	Опорные прыжки Упражнения на гимнастической скамейке. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка Техника ловли мяча	1	https://resh.edu.ru/
22	Упражнения на гимнастической лестнице. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Техника ловли мяча. Ведение мяча стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
23	Техника передачи мяча. Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/
24	Техника передачи мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/
25	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча в движении. Упражнения на развитие координации.	1	https://resh.edu.ru/
26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения утренней зарядки. Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
28	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Передачи и остановка мяча со сменой положения мест назад. Подвижная игра «1х1 – передачи на точность». Ведение футбольного мяча «по прямой» Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота.	1	https://resh.edu.ru/
29	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча. Передачи мяча в треугольнике. Ведение футбольного мяча «по кругу». Подвижная игра «Четыре квадрата» (улица)	1	https://resh.edu.ru/
30	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола(игры со сверстниками). Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол». Подвижная игра и эстафеты специальной направленности (с элементами футбола). Передачи мяча в тройках через центр. Ведение футбольного мяча «змейкой». Игровое упражнение 1х1 с завершением Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением мяча).	1	https://resh.edu.ru/
31	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Упражнения на координацию с мячом и частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Удар по мячу внутренней стороной стопы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/
32	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/
33	Приём и передача мяча снизу. Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru/
34	Приём и передача мяча сверху Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru/
35	Приём и передача мяча сверху. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	https://resh.edu.ru/
36	Приём и передача мяча снизу Олимпийские игры древности.	1	https://resh.edu.ru/
37	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			du.ru/
38	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru/
39	Технические действия с мячом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
40	Техника безопасности на занятиях по конькобежной подготовке, способами использования упражнений в передвижении на коньках для развития выносливости. Подбор коньков. Приседание на коньках. Совершенствование при помощи специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой бега на коньках.	1	https://resh.edu.ru/
41	Совершенствование при помощи специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие равновесия, на согласованную работу рук и ног при передвижении на коньках. различными способами.	1	https://resh.edu.ru/
42	Техника бега по прямой. Посадка и техника скольжения. Техника старта. Подвижная игра «Поезд», «Кто дальше».	1	https://resh.edu.ru/
43	Повторение техники скольжения, попеременное скольжение. Эстафета.	1	https://resh.edu.ru/
44	Техника поворотов. Торможение на льду. Прохождение поворотов на скорости. Подвижная игра «Змейка?» Подвижная игра «Кто дальше?»	1	https://resh.edu.ru/
45	Повторение техники торможения Техника движений спиной вперед. Движение спиной вперед по кругу способом "переступание" Эстафеты по кругу, встречные эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/
46	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1000 м. (теория)	1	https://resh.edu.ru/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
51	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие	1	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	общий вклад в развитие и становление современного футбола. Техника передвижения и специально-беговые упражнения. Упражнение «Отбор мяча корпусом» (обучение). Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями).		du.ru/
52	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста. Удары по мячу с места и короткого разбега. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями).	1	https://resh.edu.ru/
53	Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола(игры со сверстниками). Обводка стоек и удар по воротам. Игра 2 х Вратарь	1	https://resh.edu.ru/
54	Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Удар по воротам после комбинации «стенка Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей (в зависимости от размера с/зала и наличия мини-футбольных ворот)»	1	https://resh.edu.ru/
55	Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола со сверстниками. Старты 1х1 с ударом по воротам. Обводка мячом ориентиров Технические действия с мячом Игра 4х4 «Футбол» в мини-футбольные ворота	1	https://resh.edu.ru/
57	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м. (теория)	1	https://resh.edu.ru/
58	Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	https://resh.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru/
60	Наблюдение за физическим развитием. Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/
63	Бег на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			du.ru/
68	Подвижные игры и эстафеты. Развитие физических качеств.	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ – 68 часов				

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			https://resh.edu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Спринтерский бег.	1			https://resh.edu.ru/
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
5	История первых Олимпийских игр современности. Гладкий равномерный бег	1			https://resh.edu.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			https://resh.edu.ru/
7	Составление дневника физической культуры. Прыжковые упражнения в длину и высоту. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/
8	Физическая подготовка человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/
9	Основные показатели физической нагрузки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					/
10	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			https://resh.edu.ru/
11	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки.	1			https://resh.edu.ru/
13	Техника ведения мяча и удар по мячу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
14	Техника ведения мяча и удар по мячу. Удар по катящемуся мячу с разбега	1			https://resh.edu.ru/
15	Техника ведения мяча и удар по мячу. Удар по катящемуся мячу с разбега Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча				https://resh.edu.ru/
16	Техника ведения мяча и удар по мячу Техника ведения мяча и финты	1			https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
19	Акробатические комбинации. Упражнения для коррекции телосложения	1			https://resh.edu.ru/
20	Акробатические комбинации. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			https://resh.edu.ru/
21	Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					/
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения ритмической гимнастики	1			https://resh.edu.ru/
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения ритмической гимнастики	1			https://resh.edu.ru/
24	Лазание по канату в три приема. Упражнения ритмической гимнастики	1			https://resh.edu.ru/
25	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком	1			https://resh.edu.ru/
26	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком	1			https://resh.edu.ru/
27	Упражнения в ведении мяча.	1			https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в ведении мяча	1			https://resh.edu.ru/
29	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			https://resh.edu.ru/
30	Упражнения на передачу и броски мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
31	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/
33	Техника передачи и остановки/приема мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					/
34	Техника передачи и остановки/приема мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/
35	Техника ведения мяча и финты. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			https://resh.edu.ru/
36	Техника ведения мяча и финты. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1			https://resh.edu.ru/
37	Правила проведения и техники безопасности на конькобежной подготовки. Краткие исторические сведения о возникновении конькобежного спорта. Конькобежный спорт в России и мире. Судейство соревнований по конькам. Подбор коньков. Скольжение по прямой.	1			https://resh.edu.ru/
38	Повторение техники скольжения, попеременное скольжение. Подвижная игра «Кто дальше».	1			https://resh.edu.ru/
39	Техника поворотов. Прохождение поворотов на скорости. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/
40	Торможение на льду. Круговая эстафета. Скольжение спиной вперёд. Подвижная игра «Змейка?»	1			https://resh.edu.ru/
41	Развитие выносливости прохождение дистанции до 3 км.	1			https://resh.edu.ru/
42	Движение спиной вперёд по кругу способом "переступание". Эстафеты по кругу, встречные эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			https://resh.edu.ru/
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					/
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			https://resh.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			https://resh.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			https://resh.edu.ru/
50	Техника передачи и остановки/приема мяча	1			https://resh.edu.ru/
51	Техника передачи и остановки/приема мяча	1			https://resh.edu.ru/
52	Техника ведения и передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/
53	Техника ведения, передачи и остановки мяча				https://resh.edu.ru/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					/
58	Техника передачи и прием мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/
59	Техника ведения и передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/
60	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1			https://resh.edu.ru/
61	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1			https://resh.edu.ru/
62	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1			https://resh.edu.ru/
63	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением . Спринтерский бег	1			https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
65	Гладкий равномерный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России. Эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Эстафетный бег	1			https://resh.edu.ru/
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Преодоление препятствий наступанием	1			https://resh.edu.ru/
4	Олимпийское движение в СССР и современной России. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			https://resh.edu.ru/
5	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			https://resh.edu.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			https://resh.edu.ru/
7	Тактическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			https://resh.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			https://resh.edu.ru/
9	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			https://resh.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				https://resh.edu.ru/
11	Планирование занятий технической подготовкой ..Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1			https://resh.edu.ru/
12	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			https://resh.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м .Техника передачи и остановки/приема мяча. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			https://resh.edu.ru/
14	Техника передачи и остановки/приема мяча. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			https://resh.edu.ru/
15	Техника передачи и остановки/приема мяча Средние и длинные	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	передачи мяча по прямой.				edu.ru/
16	Техника передачи и остановки/приема мяча. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/
19	Акробатические комбинации Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/
20	Акробатические пирамиды. Упражнения для коррекции телосложения . Стойка на голове с опорой на руки	1			https://resh.edu.ru/
21	Стойка на голове с опорой на руки. Комплекс упражнений степ-аэробики	1			https://resh.edu.ru/
22	Комплекс упражнений степ-аэробики. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/
23	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/
24	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Лазанье по канату в два приёма	1			https://resh.edu.ru/
25	Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола	1			https://resh.edu.ru/
26	Передача мяча после отскока от пола Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://resh.edu.ru/
27	Ловля мяча после отскока от пола Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://resh.edu.ru/
28	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			https://resh.edu.ru/
29	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			https://resh.edu.ru/
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	(пневматика или электронное). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. Подвижные игры.				edu.ru/
33	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/
34	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу. Тактические действия при выполнении углового удара	1			https://resh.edu.ru/
35	Техника ведения мяча и удар ногой по мячу. Тактические действия при выполнении углового удара	1			https://resh.edu.ru/
36	Техника ведения мяча, финты и отбор мяча	1			https://resh.edu.ru/
37	Правила проведения и техники безопасности на уроках конькобежной подготовки. Судейство соревнований по конькам. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Знаменитые спортсмены добившиеся наивысших результатов и внесших вклад в развитие конькобежного спорта.	1			https://resh.edu.ru/
38	Строевая подготовка. Подбор коньков. Техника бега по прямой (3X50М). Прохождение дистанции 1,5км.	1			https://resh.edu.ru/
39	Посадка и техника скольжения. Прохождение дистанции до 2 км.	1			https://resh.edu.ru/
40	Техника бега по прямой (3x60м). Встречная эстафета.	1			https://resh.edu.ru/
41	Техника поворотов; дистанция 1 км. Круговая эстафета.	1			https://resh.edu.ru/
42	Торможение (3x50.). Эстафеты. Прохождение дистанции до 3 км.	1			https://resh.edu.ru/
43	Верхняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/
44	Верхняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			https://resh.edu.ru/
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					edu.ru/
47	Перевод мяча за голову	1			https://resh.edu.ru/
48	Перевод мяча за голову Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
50	Техника ведения мяча, финты и отбор мяча. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
51	Техника ведения мяча, финты и отбор мяча	1			https://resh.edu.ru/
52	Техника ведения и передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/
53	Техника ведения, передачи и остановки мяча	1			https://resh.edu.ru/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
58	Техника передачи и прием мяча. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
59	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
60	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача). Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
61	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1			https://resh.edu.ru/
62	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					edu.ru/
63	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Преодоление препятствий наступанием	1			https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
65	Гладкий равномерный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://resh.edu.ru/
2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции.	1			https://resh.edu.ru/
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на средние дистанции	1			https://resh.edu.ru/
4	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Бег на длинные дистанции.	1			https://resh.edu.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			https://resh.edu.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			https://resh.edu.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			https://resh.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			https://resh.edu.ru/
9	Составление планов для самостоятельных занятий. Прыжки в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/
10	Способы учёта индивидуальных особенностей. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			https://resh.edu.ru/
11	Профилактика умственного перенапряжения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/
12	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			https://resh.edu.ru/
13	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://resh.edu.ru/
14	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой. Правила игры в мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/
15	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
16	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой	1			https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/
19	Акробатические комбинации. Дыхательная и зрительная гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1			https://resh.edu.ru/
20	Акробатические комбинации. Упражнения для профилактики утомления	1			https://resh.edu.ru/
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на перекладине Коррекция нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/
22	Гимнастическая комбинация на перекладине. Адаптивная и лечебная физическая культура	1			https://resh.edu.ru/
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Коррекция избыточной массы тела	1			https://resh.edu.ru/
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			https://resh.edu.ru/
25	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			https://resh.edu.ru/
26	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			https://resh.edu.ru/
27	Передача мяча одной рукой снизу	1			https://resh.edu.ru/
28	Передача мяча одной рукой снизу. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			https://resh.edu.ru/
29	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			https://resh.edu.ru/
30	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			https://resh.edu.ru/
31	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/
33	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой Правила игры в мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/
34	Техника ведения, передачи и остановка мяча	1			https://resh.edu.ru/
35	Техника ведения мяча и финты. Техника передача и прием мяча	1			https://resh.edu.ru/
36	Техника ведения и передачи мяча в движении	1			https://resh.edu.ru/
37	Правила проведения и техники безопасности на уроках конькобежной подготовки. Подбор коньков. Краткие исторические сведения о возникновении конькобежного спорта. Конькобежный спорт в России и мире. Прохождение дистанции 3 км.	1			https://resh.edu.ru/
38	Посадка и техника скольжения. Техника бега по прямой.	1			https://resh.edu.ru/
39	Техника поворотов; дистанция 1 км Эстафеты с поворотами	1			https://resh.edu.ru/
40	Техника торможения. Эстафеты с поворотами	1			https://resh.edu.ru/
41	Скольжение спиной вперед. Зачеты.	1			https://resh.edu.ru/
42	Прохождение дистанции дев. 2000м., юноши 3000м. развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/
43	Прямой нападающий удар	1			https://resh.edu.ru/
44	Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении	1			https://resh.edu.ru/
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			https://resh.edu.ru/
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Тактические действия в защите.	1			https://resh.edu.ru/
47	Тактические действия в защите	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					du.ru/
48	Тактические действия в нападении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/
50	Техника ведения и передачи мяча в движении	1			https://resh.edu.ru/
51	Техника передачи и остановки мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/
52	Техника передачи и приема мяча. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			https://resh.edu.ru/
53	Взаимодействие, контроль мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://resh.edu.ru/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
58	Техника удара по мячу головой (обучение) *	1			https://resh.edu.ru/
59	Техника удара по мячу головой (обучение) *	1			https://resh.edu.ru/
60	Взаимодействие, контроль мяча. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			https://resh.edu.ru/
61	Взаимодействие, контроль мяча	1			https://resh.edu.ru/
62	Взаимодействие, контроль мяча. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			https://resh.edu.ru/
63	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Бег на длинные дистанции				du.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
65	Гладкий равномерный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1			https://resh.edu.ru/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/
3	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			https://resh.edu.ru/
4	Туристские походы как форма активного отдыха. Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м. Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/
6	Профессионально-прикладная физическая культура. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			https://resh.edu.ru/
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			https://resh.edu.ru/
8	Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/
9	Восстановительный массаж. Прыжки в длину «прогнувшись»	1			https://resh.edu.ru/
10	Измерение функциональных резервов организма Прыжки в длину «согнув ноги». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/
11	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой. Прыжки в высоту	1			https://resh.edu.ru/
12	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой Остановки и удары по мячу с	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	места				h.edu.ru/
13	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой	1			https://res.h.edu.ru/
14	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой	1			https://res.h.edu.ru/
15	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1			https://res.h.edu.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг.	1			https://res.h.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://res.h.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://res.h.edu.ru/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://res.h.edu.ru/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. Подвижные игры.	1			https://res.h.edu.ru/
22	Занятия физической культурой и режим питания Длинный кувырок с разбега	1			https://res.h.edu.ru/
23	Восстановительный массаж Кувырок назад в упор	1			https://res.h.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
24	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Банные процедуры	1			https://res.h.edu.ru/
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			https://res.h.edu.ru/
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга	1			https://res.h.edu.ru/
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга	1			https://res.h.edu.ru/
28	Ведение мяча. Передача мяча	1			https://res.h.edu.ru/
29	Ведение мяча. Приемы и броски мяча на месте	1			https://res.h.edu.ru/
30	Передача мяча. Приемы и броски мяча на месте	1			https://res.h.edu.ru/
31	Приемы и броски мяча в прыжке. Приемы и броски мяча после ведения	1			https://res.h.edu.ru/
32	Приемы и броски мяча после ведения. Применение приемов в игровых ситуациях.	1			https://res.h.edu.ru/
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			https://res.h.edu.ru/
34	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой	1			https://res.h.edu.ru/
35	Техника ведения, передачи в движении и прием мяча. Остановки и удары по мячу в движении	1			https://res.h.edu.ru/
36	Техника ведения мяча и финты. Техника передача мяча в движении	1			https://res.h.edu.ru/
37	Техника ведения, передачи и прием мяча. Остановки и удары по мячу в движении	1			https://res.h.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
38	Техника передачи мяча в движении. Приемы мяча	1			https://resh.edu.ru/
39	Правила проведения и техники безопасности на уроках конькобежной подготовки. Техника конькобежца. Основные правила соревнований. Подбор коньков. Прохождение дистанции 1 км.	1			https://resh.edu.ru/
40	Посадка и техника скольжения. Техника бега по прямой. Прохождение дистанции 2 км.	1			https://resh.edu.ru/
41	Техника бега по прямой. Эстафеты. Техника поворотов; дистанция 1 км	1			https://resh.edu.ru/
42	Скольжение спиной вперед. Торможение. Свободное скольжение. Зачеты.	1			https://resh.edu.ru/
43	Прохождение дистанции дев. 3000м., юноши 5000м. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/
44	Свободное скольжение до 5000км. Зачеты по теме.	1			https://resh.edu.ru/
45	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Приёмы и передачи мяча на месте	1			https://resh.edu.ru/
46	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Приёмы и передачи в движении	1			https://resh.edu.ru/
47	Приёмы и передачи мяча на месте. Удары. Блокировка	1			https://resh.edu.ru/
48	Приёмы и передачи в движении	1			https://resh.edu.ru/
49	Техника передачи мяча в движении и прием мяча. Удары	1			https://resh.edu.ru/
50	Техника передачи мяча в движении и прием мяча. Блокировка	1			https://resh.edu.ru/
51	Техника передачи мяча в движении. Техника удара по мячу головой	1			https://resh.edu.ru/
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м				
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг.	1			https://resh.edu.ru/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/
58	Техника удара по мячу головой.Взаимодействие, контроль мяча	1			https://resh.edu.ru/
59	Техника удара по мячу головой. Взаимодействие, контроль мяча	1			https://resh.edu.ru/
60	Взаимодействие, контроль мяча	1			https://resh.edu.ru/
61	Взаимодействие, контроль мяча	1			https://resh.edu.ru/
62	Прыжки в высоту. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			https://resh.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1			https://resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	или 3000м				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			https://res.h.edu.ru/
66	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			https://res.h.edu.ru/
67	Повторение приемов игры в волейбол и футбол	1			https://res.h.edu.ru/
68	Развитие двигательных действий посредством спортивных игр.	1			https://res.h.edu.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628517657829497081401818755133691667472907604416

Владелец Сметанин Игорь Иванович

Действителен с 12.08.2024 по 12.08.2025