МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа № 5" с. Сергиевское

Грачевского муниципального округа Ставропольского края

МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	Зам. директора	Директор
В.А.Шмарыгин	Т.Н.Довганева	О.А.Гоноченко
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	«30» августа 2024 г.	Приказ № 153 от «31» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4883254)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Сергиевское 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся

данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 99 часов (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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/

	развития				
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	https://resh.edu. ru/

3.9.	*Модуль «Гимнастика».*	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрестно»**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.16.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по**	1	0	1	https://resh.edu. ru/

	технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения				
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu. ru/

3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	10	20	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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.	**Возрождение Олимпийских игр**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.2.	**Символика и ритуалы первых Олимпийских игр**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.3.	**История первых Олимпийских игр современности**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Составление дневника физической культуры**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.2.	**Физическая подготовка человека**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.3.	**Правила развития физических качеств**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.4.	**Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой**	0.5	0	**0.5**	https://resh.edu. ru/
2.5.	**Правила измерения показателей физической подготовленности**	0.5	0	**0.5**	https://resh.edu. ru/
2.6.	**Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой**	0.5	0	**0.5**	https://resh.edu. ru/
2.7.	**Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах**	0.5	0	**0.5**	https://resh.edu. ru/

Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения зрения**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.3.	**Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорные прыжки**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беговые упражнения**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега**	1	0	1	https://resh.edu. ru/

3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.14.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Технические действия баскетболиста без мяча**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.15.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.16.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.17.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.18.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.19.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Игровые действия в баскетболе**	4	0	4	
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	3	0	3	https://resh.edu. ru/

3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по катящемуся мячу с разбега**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	10	20	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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.	**Зарождение олимпийского движения**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.2.	**Олимпийское движение в СССР и современной России**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.3.	**Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
1.4.	**Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.2.	**Понятие «техническая подготовка**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.3.	**Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.4.	**Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.5.	**Ошибки в технике упражнений и их предупреждение**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.6.	**Планирование занятий технической подготовкой**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.7.	**Составление плана занятий по технической подготовке**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/

2.8.	**Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
2.9.	**Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой**	0.5	0	0.5	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	5	0	5	https://resh.edu. ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на развитие координационных способностей**	3	0	3	https://resh.edu. ru/

3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.16.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений и дальность броска**	1	0	1	https://resh.edu. ru/

3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
.3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					

4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	10	20	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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.	**Физическая культура в современном обществе**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.2.	**Всестороннее и гармоничное физическое развитие**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.3.	**Адаптивная физическая культура**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Коррекция нарушения осанки**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
2.2.	**Коррекция избыточной массы тела**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.3.	**Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.4.	**Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Профилактика умственного перенапряжения**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.2.	**Упражнения для коррекции телосложения**	2	0	2	https://resh.edu. ru/

3.3.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на развитие координационных способностей**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах**	1	0	1	https://resh.edu. ru/

3.16.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.17.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.18.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.19.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар**	4	0	4	https://resh.edu. ru/
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол**				https://resh.edu. ru/
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		64			

Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	10	20	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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.	**Здоровье и здоровый образ жизни**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.2.	**Пешие туристские подходы**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
1.3.	**Профессионально-прикладная физическая культура**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Восстановительный массаж**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
2.2.	**Банные процедуры**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.3.	**Измерение функциональных резервов организма**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
2.4.	**Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Занятия физической культурой и режим питания**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.2.	**Упражнения для снижения избыточной массы тела**	1	0	1	https://resh.edu. ru/

3.3.	**Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Длинный кувырок с разбега**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Размахивания в висе на высокой перекладине**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине**	1	0	1	https://resh.edu. ru/
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне**	2	0	2	https://resh.edu. ru/
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях**	10	0	10	https://resh.edu. ru/
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность**	3	0	3	https://resh.edu. ru/
3.14.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе**	15	0	15	https://resh.edu. ru/
3.15.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе**	15	0	15	https://resh.edu. ru/
3.16.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе**	5	0	5	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		64			

Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	10	20	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ID: 37139629)

Поурочное планирование уроков физической культуры
5 -6 класс (102 часов 3 часа в неделю)

№п/п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	**1**	Физическое развитие человека.Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 15 часов						
2	**1**	Олимпийские игры древности. Высокий старт от 10 до 15 м	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	**1**	Бег на короткие дистанции . Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	1	1	Утренняя гимнастика
4	**2**	Составление дневника по физической культуре. Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10 м. **Р.К.** Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	**2**	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Прыжок в длину с места
6	**2**	ТБ. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжок в длину с места	1	1	0	Прыжок в длину с места
7	**3**	Совершенствование прыжков в длину разбега с 7 – 9 шагов разбега Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	1	0	Вис на перекладине
8	**3**	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Вис на перекладине
9	**3**	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	Вис на перекладине
10	**4**	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	Приседания
11	**4**	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Приседания
12	**4**	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Приседания
13	**5**	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Подтягивание
14	**5**	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Подтягивание
15	**5**	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых	1	0	1	Подтягивание

		шагов				
16	**6**	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Кроссовая подготовка 6 часов						
17	**6**	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
18	**6**	Равномерный бег (11 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	**7**	Равномерный бег (12мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
20	**7**	Равномерный бег (13 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
21	**7**	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	**8**	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	0	1	Отжимание
Спортивные игры (футбол) 2часа						
23	**8**	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	0	1	Отжимание
24	**8**	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	0	1	Отжимание
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
25	**9**	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
Спортивные игры (баскетбол) 24 час						
26	**9**	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
27	**9**	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
28	**10**	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
29	**10**	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
30	**10**	Ведение мяча с изменением направления движения	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
31	**11**	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	Наклоны туловища

		Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополья				вперед из положения сидя
32	**11**	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
33	**11**	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
34	**12**	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
35	**12**	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
36	**12**	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	0	1	Приседание на одной ноге
37	**13**	Вырывание и выбивание мяча **Р.К.** Развитие спортивных игр на Ставрополье	1	0	1	Выпады прыжком
38	**13**	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
39	**13**	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
40	**14**	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Перекаты
41	**14**	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	0	1	Перекаты
42	**14**	Игровые задания 2:1, 3:1	1	0	1	Перекаты
43	**15**	Игровые задания 3:2, 3:3	1	0	1	Приседания
44	**15**	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
45	**15**	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
46	**16**	Ловля и передача мяча двумя руками от груды на месте и в движении	1	0	1	Выпады
47	**16**	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Выпады
48	**16**	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	Выпады
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
49	**17**	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	1	Кувырок вперед
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов						

50	**17**	Круговая тренировка	1	0	1	Кувырок вперед
51	**17**	Кувырок вперёд и назад в группировке**. Р.К.** Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Кувырок вперед
52	**18**	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	Кувырок назад
53	**18**	Стойка на лопатках	1	0	1	Кувырок назад
54	**18**	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	0	1	Кувырок назад
55	**19**	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	Стойка на лопатках
56	**19**	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	Стойка на лопатках
57	**19**	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	0	1	Стойка на лопатках
58	**20**	Упражнения на гимнастической лестнице**. Р.К.** Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
59	**20**	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
60	**20**	Опорный прыжок	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
61	**21**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	1	0	Прыжки со скакалкой
62	**21**	Упражнения на развитие координации Упражнения в равновесии.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
63	**21**	Упражнения на развитие координации . Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	0	Прыжки со скакалкой
64	**22**	Прыжки со скакалкой 30 сек	1	1	0	Отжимание
65	**22**	Прыжки в скакалку в тройках	1	1	0	Отжимание
66	**22**	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	1	0	Отжимание
Спортивный игры (волейбол) 13 часов						
67	**23**	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
68	**23**	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
69	**23**	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
70	**24**	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	Прыжок с подтягивание м колен к груди
71	**24**	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1	Прыжок с подтягивание м колен к груди
72	**24**	Прием мяча двумя руками снизу	1	0	1	Прыжок с подтягивание

						м колен к груди
73	**25**	Прием мяча двумя руками снизу	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
74	**25**	Прием мяча через сетку **Р.К.** Советские спортсмены Ставропольцы	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
75	**25**	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
76	**26**	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	0	1	Приседание на одной ноге
77	**26**	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	0	1	Приседание на одной ноге
78	**26**	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	0	1	Приседание на одной ноге
79	**27**	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	0	1	Утренняя гимнастика
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
80	**27**	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	**27**	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Утренняя гимнастика
82	**28**	Весенний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1	Выпады
83	**28**	Равномерный бег (13 мин). Чередование бега и ходьбы. **Р.К.** Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Выпады
84	**28**	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
85	**29**	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Приседания
86	**29**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс(1км) по пересеченной местности	1	0	1	Приседания
Легкая атлетика 14 часов						
87	**29**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.	1	1	0	Приседания
88	**30**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование	1	1	0	Выпады прыжком

		челночного бега 3 х 10м **Р.К.** Развитие Туризма на Ставрополье				
89	**30**	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1	0	1	Выпады прыжком
90	**30**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (д)Подтягивание из виса на перекладине(м)	1	1	0	Выпады прыжком
91	**31**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	Перекаты
92	**31**	Техника прыжка в длину с разбега	1	0	1	Перекаты
93	**31**	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Перекаты
94	**32**	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Подтягивание
95	**32**	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	0	1	Подтягивание
96	**32**	Метания малого мяча на точность	1	0	1	Подтягивание
97	**33**	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
98	**33**	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
99	**33**	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Вис на перекладине
100	**34**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование бега на 1000 м	1	1	0	Прыжки со скакалкой
Спортивные игры (футбол) 2часа						
101	**34**	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	Прыжки со скакалкой
102	**34**	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Общее количество часов по программе			102	10	92	

Поурочное планирование уроков физической культуры
7 класс (102 часов 3 часа в неделю)

№п/п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	**1**	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 15 часов						
2	**1**	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом Т.Б. при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта.	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	**1**	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	1	0	1	Утренняя гимнастика
4	**2**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег (3 х 10). **Р.К**. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	**2**	Бег по дистанции (50-60.м). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование - бег 30м.	1	1	0	Прыжок в длину с места
6	**2**	Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование – прыжок в длину с места.	1	1	0	Прыжок в длину с места
7	**3**	Истоки развития олимпизма в России. Бег на результат (60м).	1	0	1	Вис на перекладине
8	**3**	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Подбор разбега, отталкивание.	1	0	1	Вис на перекладине
9	**3**	Прыжки с разбега в длину и в высоту Тестирование – подтягивание.	1	0	1	Вис на перекладине
10	**4**	Прыжки с разбега в длину и в высоту Подбор разбега, отталкивание, приземление.	1	0	1	Приседания
11	**4**	Прыжки с разбега в длину и в высоту на результат	1	0	1	Приседания
12	**4**	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	0	1	Приседания
13	**5**	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	0	1	Подтягивание
14	**5**	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	0	1	Подтягивание

15	**5**	Контрольный урок. Метание малого мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	0	1	Подтягивание
16	**6**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	1	0	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Кроссовая подготовка 9 часов						
17	**6**	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Эстафетный бег.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
18	**6**	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Эстафетный бег.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	**7**	Равномерный бег (15мин). Чередование бега и ходьбы. **Р.К.** Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
20	**7**	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
21	**7**	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	**8**	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	0	1	Отжимание
Спортивные игры (футбол) 2часа						
23	**8**	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	0	1	Отжимание
24	**8**	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	0	1	Отжимание
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
25	**9**	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
Спортивные игры (баскетбол) 23 час						
26	**9**	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
27	**9**	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Учебная игра.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
28	**10**	Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Тестирование – наклон вперед, стоя. Учебная игра.	1	1	0	Прыжок с подтягиванием колен к груди
29	**10**	Бросок мяча в движении двумя руками	1	0	1	Прыжок с

		снизу. Учебная игра.				подтягивание колен к груди
30	**10**	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебная игра.	1	0	1	Прыжок с подтягивание колен к груди
31	**11**	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
32	**11**	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Учебная игра.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
33	**11**	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
34	**12**	Сочетание приемов: передвижений и остановок, ведения и бросков мяча. Учебная игра.	1	0	1	Приседание на одной ноге
35	**12**	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1).	1	0	1	Приседание на одной ноге
36	**12**	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1).	1	0	1	Приседание на одной ноге
37	**12**	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	0	1	Выпады прыжком
38	**13**	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	0	1	Выпады прыжком
39	**13**	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	1	Выпады прыжком
40	**13**	Баскетбол. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.	1	0	1	Перекаты
41	**14**	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	1	Перекаты
42	**14**	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Перекаты
43	**14**	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Приседания
44	**15**	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).	1	0	1	Приседания
45	**15**	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1	0	1	Приседания
46	**15**	Бросок мяча в движении одной рукой от	1	0	1	Выпады

		плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.				
47	**15**	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	0	1	Выпады
48	**16**	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1	0	1	Выпады
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
49	**17**	ТБ. Гимнастика, ее история. Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	1	0	1	Кувырок вперед
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов						
50	**17**	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат	1	0	1	Кувырок вперед
51	**17**	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Кувырок назад в полушпагат **Р.К.** Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Кувырок вперед
52	**18**	Упражнения для профилактики нарушения осанки. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	0	1	Кувырок назад
53	**18**	Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	1	Кувырок назад
54	**18**	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	0	1	Кувырок назад
55	**19**	Акробатические комбинации. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	Стойка на лопатках
56	**19**	Комбинация из освоенных элементов. Акробатические комбинации	1	0	1	Стойка на лопатках
57	**19**	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	1	0	1	Стойка на лопатках
58	**20**	Комбинация на гимнастическом бревне**.Р.К.** Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
59	**20**	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
60	**20**	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
61	**21**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование сгибание разгибание рук в упоре. Лазанье по канату в два приёма	1	1	0	Прыжки со скакалкой
62	**21**	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Прыжки со скакалкой
63	**21**	Упражнения в равновесии. Комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
64	**22**	Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Отжимание
65	**22**	Прыжки в скакалку в тройках	1	0	1	Отжимание
66	**22**	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Отжимание

Спортивный игры (волейбол) 13 часов						
67	**23**	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
68	**23**	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
69	**23**	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
70	**24**	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
71	**24**	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
72	**24**	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
73	**25**	Волейбол. Сочетание элементов: передвижений, передач, приема мяча.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
74	**25**	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
75	**25**	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
76	**26**	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Приседание на одной ноге
77	**26**	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1	0	1	Приседание на одной ноге
78	**26**	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Приседание на одной ноге
79	**27**	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Утренняя гимнастика
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						

80	**27**	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	**27**	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Утренняя гимнастика
82	**28**	Равномерный бег (13 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
83	**28**	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы. **Р.К.** Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Выпады
84	**28**	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
85	**29**	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Приседания
86	**29**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	0	Приседания
Легкая атлетика 13 часов						
87	**29**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	0	Приседания
88	**30**	Тестирование челночного бега 3 х 10м **Р.К.** Развитие Туризма на Ставрополье	1	0	1	Выпады прыжком
89	**30**	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1	0	1	Выпады прыжком
90	**30**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	Выпады прыжком
91	**31**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	Перекаты
92	**31**	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1	0	1	Перекаты
93	**31**	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Тестирование – подтягивание.	1	0	1	Перекаты
94	**32**	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление.	1	0	1	Подтягивание
95	**32**	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	0	1	Подтягивание
96	**32**	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	0	1	Подтягивание
97	**33**	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
98	**33**	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	0	1	Вис на переклади

						не
99	**33**	Контрольный урок. Метание малого мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	0	1	Вис на переклади не
100	**34**	Тестирование – бег (1000м).	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Спортивные игры (футбол) 2часа						
101	**34**	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	Прыжки со скакалкой
102	**34**	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Общее количество часов по программе			102	10	92	

Поурочное планирование уроков физической культуры
8 класс (102 часов 3 часа в неделю)

№п/п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Количество часов
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	**1**	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 16 часов						
2	**1**	Физическая культура в современном обществе Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	**1**	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Утренняя гимнастика
4	**2**	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	**2**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	1	0	Прыжок в длину с места
6	**2**	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. **Р.К.**: «Что такое здоровый образ жизни».	1	0	1	Прыжок в длину с места
7	**3**	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1	0	1	Вис на перекладине
8	**3**	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Приземление после	1	0	1	Вис на перекладине

		прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.				
9	**3**	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	0	1	Вис на перекладине
10	**4**	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1	Приседания
11	**4**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	0	1	Приседания
12	**4**	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега «согнув ноги» - контрольный урок.	1	0	1	Приседания
13	**5**	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Подтягивание
14	**5**	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).	1	0	1	Подтягивание
15	**5**	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Подтягивание
16	**6**	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. **Р.К.**: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
17	**6**	Бег (2000м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Кроссовая подготовка 9 часов						
18	**6**	Самонаблюдение и самоконтроль. Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	**7**	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
20	**7**	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы. **Р.К.** Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
21	**7**	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	**8**	Равномерный бег (18 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
23	**8**	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничнее физическое развитие Равномерный бег (19	1	0	1	Прыжки со скакалкой

		мин). Чередование бега и ходьбы.				
24	**8**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	0	Отжимание
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
25	**9**	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Т.Б. на уроках гимнастики	1	0	1	Подтягивание
Гимнастика с элементами акробатики 21 час						
26	**9**	Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики. ОРУ на месте. Повороты в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Подтягивание
27	**9**	Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). Развитие силовых способностей. **Р.К.** Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Подтягивание
28	**10**	Адаптивная и лечебная физическая культура. Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд). Развитие силовых способностей.	1	0	1	Равновесие на одной ноге
29	**10**	Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Равновесие на одной ноге
30	**10**	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Равновесие на одной ноге
31	**11**	Коррекция нарушения осанки. Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Стойка на лопатках
32	**11**	Коррекция избыточной массы тела. Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа. Развитие силовых способностей	1	0	1	Стойка на лопатках
33	**11**	Висы и упоры. Строевые	1	0	1	Стойка на

		приемы в движении. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей.				лопатках
34	**12**	Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Развитие силовых способностей. **Р.К.** Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
35	**12**	Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
36	**12**	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии – контрольный урок. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
37	**13**	Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие силовых способностей. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	Прыжки со скакалкой
38	**13**	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
39	**13**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	Прыжки со скакалкой
40	**14**	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат	1	0	1	Отжимание
41	**14**	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на лопатках.	1	0	1	Отжимание
42	**14**	Комбинация из освоенных элементов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	0	Отжимание
43	**15**	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
44	**15**	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек

45	**15**	Прыжки со скакалкой 30 сек. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	Поднимание туловища за 30 сек
46	**16**	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Выпады
Спортивные игры (баскетбол - 2 часа)						
47	**16**	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра.	1	0	1	Выпады
48	**16**	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры. Учебная игра.	1	0	1	Выпады
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
49	**17**	ТС и ТБ по разделу баскетбол.				Кувырок вперед
Подвижные и спортивные игры 29 часов						
Спортивные игры (баскетбол – 15 часов)						
50	**17**	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки. Учебная игра.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
51	**17**	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
52	**18**	Тестирование. Круговая тренировка. Учебная игра. **Р.К.** Олимпийские чемпионы Ставрополья	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
53	**18**	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
54	**18**	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм».	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
55	**19**	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления, движения Учебная игра.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
56	**19**	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
57	**19**	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя

58	**20**	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Игровые взаимодействия	1	0	1	Приседание на одной ноге
59	**20**	Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	0	1	Приседание на одной ноге
60	**20**	Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок.	1	0	1	Приседание на одной ноге
61	**21**	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Учебная игра.	1	0	1	Выпады прыжком
62	**21**	Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия	1	0	1	Выпады прыжком
63	**21**	Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Выпады прыжком
64	**22**	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Перекаты
Спортивный игры (волейбол) 14 часов						
65	**22**	ОРУ Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты.	1	0	1	Перекаты
66	**22**	ОРУ Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Приседания
67	**23**	ОРУ Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1	0	1	Приседания
68	**23**	ОРУ Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Учебная игра.	1	0	1	Приседания
69	**23**	ОРУ Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. закрепление навыков Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	0	1	Выпады
70	**24**	ОРУ Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1	0	1	Выпады
71	**24**	ОРУ Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. Учебная игра.	1	0	1	Выпады
72	**24**	ОРУ Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
73	**25**	Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя

74	**25**	ОРУ. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча после подачи.	1	0	1	Приседание на одной ноге
75	**25**	ОРУ. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1	Приседание на одной ноге
76	**26**	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра	1	0	1	Приседание на одной ноге
77	**26**	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	Утренняя гимнастика
78	**26**	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с отскоком от сетки. Учебная игра	1	0	1	Утренняя гимнастика
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
79	**27**	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Кроссовая подготовка 7 часов						
80	**27**	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1	Утренняя гимнастика
81	**27**	Составление планов для самостоятельных занятий Равномерный бег (13 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
82	**28**	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы. **Р.К.** Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Выпады
83	**28**	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
84	**28**	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Приседания
85	**29**	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Приседания
86	**29**	Кросс(1км) по пересеченной местности	1	0	1	Приседания
Легкая атлетика 14 часов						
87	**29**	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Приседания
88	**30**	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	0	1	Выпады прыжком

		Развитие скоростных качеств. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.				
89	**30**	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание.	1	0	1	Выпады прыжком
90	**30**	Низкий старт 30м. Скоростной бег 60м. Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	Выпады прыжком
91	**31**	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. **Р.К.**: «Что такое здоровый образ жизни».	1	0	1	Перекаты
92	**31**	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1	0	1	Перекаты
93	**31**	Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.	1	0	1	Перекаты
94	**32**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	0	1	Подтягивание
95	**32**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	Подтягивание
96	**32**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Подтягивание
97	**33**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. **Р.К.**: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	0	1	Вис на перекладине
98	**33**	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Вис на перекладине
99	**33**	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	0	1	Вис на перекладине
100	**34**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	0	Прыжки со скакалкой
		Кроссовая подготовка 2 часа				
101	**34**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) Тестирование – бег (1000м).	1	1	0	Прыжки со скакалкой
102	**34**	Бег (2000м).	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Общее количество часов по программе			102	10	92	

Поурочное планирование уроков физической культуры
9 класс (99 часов 3 часа в неделю)

№п/п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	**1**	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 16 часов						
2	**1**	Туристские походы как форма активного отдыха. Бег с ускорением от 70 до 80м. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	**1**	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.	1	0	1	Утренняя гимнастика
4	**1**	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание.	1	0	1	Прыжок в длину с места
5	**2**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Передача эстафетной палочки.	1	1	0	Прыжок в длину с места
6	**2**	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. **Р.К.**: «Что такое здоровый образ жизни».	1	0	1	Прыжок в длину с места
7	**2**	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1	0	1	Вис на перекладине
8	**3**	Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.	1	0	1	Вис на перекладине
9	**3**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	0	1	Вис на перекладине
10	**3**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту	1	0	1	Приседания
11	**4**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту	1	0	1	Приседания
12	**4**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок.	1	0	1	Приседания
13	**4**	Метание спортивного снаряда с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Подтягивание
14	**5**	Метание спортивного снаряда в вертикальную и горизонтальную цель.	1	0	1	Подтягивание

		Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).				
15	**5**	Метание спортивного снаряда с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Подтягивание
16	**5**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)**Р.К.**: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	1	0	Выпрыгивание вверх из полного приседа
17	**6**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м Тестирование – бег (1000м).	1	1	0	
Кроссовая подготовка 7 часов						
18	**6**	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	**6**	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
20	**7**	Равномерный бег (15мин). Чередование бега и ходьбы. **Р.К.** Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
21	**7**	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	**7**	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
23	**8**	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 2000	1	0	1	Отжимание
24	**8**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	1	0	Отжимание
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
25	**8**	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Т.Б. на уроках гимнастики	1	0	1	Подтягивание
Гимнастика с элементами акробатики 21 час						
26	**9**	Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. ОРУ на месте. Повороты в движении. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Подтягивание
27	**9**	Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). Длинный кувырок с разбега. Развитие силовых способностей. **Р.К.** Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Подтягивание
28	**9**	Акробатическое соединение (стойка на	1	0	1	Равновесие на

		голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд). Кувырок назад в упор. Развитие силовых способностей.				одной ноге
29	**10**	Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Равновесие на одной ноге
30	**10**	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Равновесие на одной ноге
31	**10**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Развитие силовых способностей.	1	1	0	Стойка на лопатках
32	**11**	Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа. Развитие силовых способностей	1	0	1	Стойка на лопатках
33	**11**	Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей.	1	1	0	Стойка на лопатках
34	**11**	Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Развитие силовых способностей. **Р.К.** Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
35	**12**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей	1	1	0	Поднимание ног 45 градусов
36	**12**	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии – контрольный урок. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
37	**12**	Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
38	**13**	Гимнастическая полоса препятствий. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
39	**13**	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Прыжки со скакалкой
40	**13**	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Отжимание
41	**14**	Гимнастическая комбинация на	1	0	1	Отжимание

		параллельных брусьях				
42	**14**	Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	Отжимание
43	**14**	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
44	**15**	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
45	**15**	Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
46	**15**	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Выпады
Спортивные игры (баскетбол - 2 часа)						
47	**16**	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1	0	1	Выпады
48	**16**	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры	1	0	1	Выпады
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
49	**16**	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	0	1	Кувырок вперед
Подвижные и спортивные игры 30 часов						
Спортивные игры (баскетбол - 15 часов)						
50	**17**	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
51	**17**	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
52	**17**	Ведение мяча. Учебная игра. **Р.К.** Олимпийские чемпионы Ставрополья	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
53	**18**	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
54	**18**	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм».	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
55	**18**	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления, движения	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
56	**19**	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
57	**19**	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя

58	**19**	Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия	1	0	1	Приседание на одной ноге
59	**20**	Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1	0	1	Приседание на одной ноге
60	**20**	Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок.	1	0	1	Приседание на одной ноге
61	**20**	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.	1	0	1	Выпады прыжком
62	**21**	Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия	1	0	1	Выпады прыжком
63	**21**	Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Выпады прыжком
64	**21**	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Перекаты
65	**22**	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Перекаты
Спортивный игры (волейбол) 14 часов						
66	**22**	ОРУ Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты.	1	0	1	Перекаты
67	**22**	ОРУ Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Приседания
68	**23**	ОРУ Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра	1	0	1	Приседания
69	**23**	ОРУ Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Игра.	1	0	1	Приседания
70	**23**	ОРУ Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. закрепление навыков Тактика свободного нападения. Игра.	1	0	1	Выпады
71	**24**	ОРУ Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра	1	0	1	Выпады
72	**24**	ОРУ Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. Игра	1	0	1	Выпады
73	**24**	ОРУ Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
74	**25**	Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
75	**25**	ОРУ. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча после подачи.	1	0	1	Приседание на одной ноге
76	**25**	ОРУ. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1	Приседание на одной ноге
77	**26**	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра	1	0	1	Приседание на одной ноге

78	**26**	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1	0	1	Утренняя гимнастика
79	**26**	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с отскоком от сетки. Учебная игра	1	0	1	Утренняя гимнастика
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
80	**27**	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	**27**	Чередование бега и ходьбы. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Утренняя гимнастика
82	**27**	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
83	**28**	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
84	**28**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	Выпады
85	**28**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	0	Приседания
86	**29**	Бег (2000м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	0	1	Приседания
Легкая атлетика 13часов						
87	**29**	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Приседания
88	**29**	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	0	1	Выпады прыжком
89	**30**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	0	Выпады прыжком
90	**30**	Низкий старт 30м. Скоростной бег 60м. Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	Выпады прыжком
91	**30**	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. **Р.К.**: «Что такое здоровый образ жизни».	1	0	1	Перекаты
92	**31**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	0	1	Перекаты
93	**31**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	0	1	Перекаты
94	**31**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра.	1	0	1	Перекаты
95	**32**	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный	1	0	1	Подтягивание

		урок.				
96	**32**	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).	1	0	1	Подтягивание
97	**32**	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Подтягивание
98	**33**	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Подтягивание
99	**33**	Метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	0	1	Подтягивание
100	**33**	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. **Р.К.**: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	0	1	Утренняя гимнастика
101	**34**	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	0	Утренняя гимнастика
102	**34**	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0	Утренняя гимнастика
Общее количество часов по программе			102	10	92	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с
ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
Акционерное общество
«Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-
учебник»;
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под
редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru