

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза
Д.И. Ваничкина г. Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического
совета протокол № 1
от 26.08.2025 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
_____ М.В. Корнилина
26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ ООШ № 9
г. Новокуйбышевска
Приказ № 328-од
от 26.08.2025 г.
Г.Н. Недбало

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 5-9 классы

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой предмета
«Физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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 надежности 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 ее 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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своем 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 ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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 для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 476 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 – 68 часов (2 часа в неделю).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 ее 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая 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 трех шагов разбега. Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 ее 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 водоемах. 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль «Легкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 ее 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 приема (мальчики).

Модуль «Легкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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, ее 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 учета 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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Легкая 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 легкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 приемы 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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед 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 «Легкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка» Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажерных 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, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Легкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности

(кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

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

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

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

Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, 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 полета 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 объемом времени игры;

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 свое 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 учетом 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.

Познавательные универсальные 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 ее 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.

Коммуникативные универсальные 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 определенных 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 ее 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.

Регулятивные универсальные 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 свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы 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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в

движении);

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

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;

подготавливать 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 приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом 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 (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, 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 приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом 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);

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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общеперифической и специальной физической подготовки с учетом 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);

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», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным

заболеваниям.

Целью изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля по легкой атлетике являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по легкой атлетике.

Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в

общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по легкой атлетике

1) Знания о легкой атлетике.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

1) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовым и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

2) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств,

характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3–4 вида – «станции»), имеющие четкую направленность-спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах

доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно- спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая

культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижения выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба); знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей,

применение терминологии правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики; применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Модуль "Спорт"	30			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		0

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	15			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	виды спорта")				ect/9/6 /
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
2.6	Модуль "Спорт"	30			https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		0

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /
2.6	Модуль "Спорт"	30			https://resh.edu.ru/subject/9/7 /
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		0

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/8 /
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/8 /
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе			https://resh.edu.ru/subject/9/8 /

		уроков			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Модуль "Спорт"	30			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		0

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/9/ /
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

		уроков			bject/9/9 /
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/9 /
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/9 /
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/9 /
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/9 /
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9 /
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9 /
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	12			https://resh.edu.ru/subject/9/9 /
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Содержание занятий физической культурой. Бег на короткие дистанции с изменением направления: челночный бег 3×10 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
2	Физическая культура и здоровый образ жизни. Стартовое и финишное ускорение. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения: бег 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
3	Характеристика основных форм занятий физической культурой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции: бег 60 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
4-6	Связь различных форм занятий ФК с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
7	Положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.		состояние Метание		https://resh.edu.ru/subject/9/5
8-10	Рекомендации по технике безопасности во время самостоятельных занятий лёгкой атлетикой. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
11	Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5

	атлетикой. Равномерный бег на учебной дистанции.				
12	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Поворот во время равномерного бега по учебной дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
13-14	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
15	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
16	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
17-18	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
19-21	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении правым и левым боком.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
22-23	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
24-26	Ведение мяча в движении «по кругу» и «змейкой»	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
27-28	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
29-30	Бросок мяча в корзину по фазам и в полной координации.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
31-32	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырок вперёд и назад в группировке.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
33-34	Комплекс упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Кувырок вперёд ноги «скрёстно».	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5

35-36	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Кувырок назад из стойки на лопатках.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
37-40	Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	4			https://resh.edu.ru/subject/9/5
41-42	Комплекс упражнений развитие координации Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
43-44	Комплекс упражнений формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Упражнения на низком гимнастическом бревне: лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
45-46	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
47-48	Упражнения на гимнастической скамейке: расхождение правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
49-50	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение ранее разученных способов передвижения на лыжах.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
51-53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
54-56	Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Повороты на лыжах способом переступания.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
57-58	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5

					ru/subject/9/5
59-60	Спуск на лыжах с пологого склона.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
61-63	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
64-65	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
66-67	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
68-69	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
70-71	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
72-73	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
74-75	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
76-78	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
79-81	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
82-83	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития равновесия.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5
84-86	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5

87-89	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития координации.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
90-92	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития скорости.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5
93-96	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости.	4			https://resh.edu.ru/subject/9/5
97-102	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

6 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
3	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. Беговые упражнения. Челночный бег 3×10 м. на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
4	Ведение дневника физической культуры. Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
5	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6

	организма, связь с укреплением здоровья. Бег 60 м. на результат				ru/subject/9/6
6	Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
7	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
8-10	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Метание малого (теннисного) мяча.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
11	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Метание малого (теннисного) мяча на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
12-14	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
15	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Бег на 1000 м. на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
16-17	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча и с мячом. Повторение и совершенствование ранее изученных технических действий игры баскетбол.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
18-19	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Технические действия игрока без мяча: передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, повороты на месте.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6

20-21	Технические действия игрока без мяча: остановка двумя шагами, остановка прыжком. Передачи мяча разными способами на месте в парах.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
22-23	Ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
24-25	Передача мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
26-27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
28--30	Игра в баскетбол с использованием разученных технических действий.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
31-33	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Повторение ранее изученных технических приемов игры. Совершенствование техники подачи мяча снизу.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
34-36	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Техника приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в положении стоя на месте в парах.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
37-39	Техника приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком в парах.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
40-42	Техника приёма и передачи двумя руками сверху, в парах в положении стоя на месте.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
43-45	Техника приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком в парах.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
46-48	Правила и способы составления плана самостоятельных	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6

	занятий физической подготовкой. Повторение ранее разученных акробатических упражнений.				ru/subject/9/6
49-52	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	4			https://resh.edu.ru/subject/9/6
53-54	Правила самостоятельного закаливания организма. Оздоровительные комплексы упражнений для поддержания оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
55-58	Лазанье по канату в лва приёма.	4			https://resh.edu.ru/subject/9/6
59-60	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение ранее разученных способов передвижения на лыжах.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
61-62	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
63-65	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом в полной координации.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
66-67	Повторение и совершенствование техники поворотов при передвижении по дистанции.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
68-69	Повторение и совершенствование техники спусков с пологого склона.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
70-71	Повторение и совершенствование техники подъёмов с пологого склона.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
72-73	Совершенствование техники торможения с пологого склона.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/6
Модуль «Спорт»-30 часов					
74-76	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение и	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6

	совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.				ru/subject/9/6
77-79	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития равновесия.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
80-83	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	4			https://resh.edu.ru/subject/9/6
84-86	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития координации.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6
87-90	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития скорости.	4			https://resh.edu.ru/subject/9/6
91-96	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости.	6			https://resh.edu.ru/subject/9/6
97-102	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	6			https://resh.edu.ru/subject/9/6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ урока	Тема учебного занятия	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практические работы	
1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
2	Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7

	Спринтерский бег.				
3	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Беговые упражнения. Челночный бег 3×10 м. на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
4	Ведение дневника физической культуры. Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
5	Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Бег 60 м. на результат	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
6-7	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7
8	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
9-10	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Метание малого (теннисного) мяча.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7
11-12	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Метание малого (теннисного) мяча на результат.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7
13-14	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7
15	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Бег на 1000 м. на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
16-18	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7

	баскетболиста без мяча и с мячом. Повторение и совершенствование ранее изученных технических действий игры баскетбол.				
19-21	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения и отскока.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
22-24	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
25-27	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Бросок в корзину двумя руками снизу после ведения.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
28-30	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения.	3			
31-33	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Повторение и совершенствование ранее изученных технических приемов игры.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
34-36	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника: подводящие упражнения, техника верхней прямой подачи мяча по фазам.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
37-39	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника: техника верхней прямой подачи мяча в полной координации.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
40-42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху перевод мяча	3			https://resh.edu.ru

	за голову.				u/subject/9/7
43-45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
46-47	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Повторение ранее разученных акробатических упражнений.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7
48-50	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Упражнения ритмической гимнастики (девочки), стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
51-53	Правила самостоятельного закаливания организма. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
54-56	Оздоровительные комплексы упражнений для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Лазанье по канату в три приёма(девочки), в два приёма (мальчики).	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
57-59	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение ранее разученных способов передвижения на лыжах.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
60-62	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
63-65	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
66-68	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7

	обратно во время прохождения учебной дистанции,				
69-71	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее освоенными способами при передвижении по дистанции.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
72-74	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
75-77	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития равновесия.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7
78-82	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	5			https://resh.edu.ru/subject/9/7
83-87	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития координации.	5			https://resh.edu.ru/subject/9/7
88-91	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития скорости.	4			https://resh.edu.ru/subject/9/7
92-96	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости.	5			https://resh.edu.ru/subject/9/7
97-102	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	6			https://resh.edu.ru/subject/9/7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контроль- ные работы	Практичес- кие работы	
1	Физическая культура в современном обществе. Бег на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
2	Характеристика основных направлений и форм организации занятий физической культурой. Беговые упражнения без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
3	Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры. Челночный бег 3×10 метров на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
4	Спортивно-ориентированное направление физической культуры. Бег 30 метров на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
5	Прикладно-ориентированное направление физической культуры. Бег 60 метров на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
6-9	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	4			https://resh.edu.ru/subject/9/8
10-11	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Метание теннисного мяча на дальность, используя подводящие и подготовительные упражнения.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8
12	Способы учёта индивидуальных особенностей при	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8

	составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Метание малого (теннисного) мяча на результат.				
13-14	Специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Кроссовый бег.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8
15	Характеристика режимов физической нагрузки, их тренирующее воздействие. Бег на 1000 м. на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
16-18	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча и с мячом. Повторение и совершенствование ранее изученных технических действий игры баскетбол.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
19-21	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения и отскока.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
22-24	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
25-27	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Бросок в корзину двумя руками в прыжке с места.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
28-30	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Бросок в	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8

	корзину двумя руками в прыжке после ведения.				
31-33	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Повторение и совершенствование ранее изученных технических приемов игры.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
34-36	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
37-39	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
40-42	Нападающие удары. Блокировка мяча. Учебная игра	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
43-45	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
46-47	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Повторение ранее разученных акробатических упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка(мальчики). Комплекс ритмической гимнастики (девочки)	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8
48-49	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Длинный кувырок с разбега – выполнение по фазам. Гимнастическая комбинация с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8

50-51	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Составление комплекса для самостоятельных занятий по коррекция избыточной массы тела. Длинный кувырок с разбега – выполнение в полной координации (мальчики). Композиция упражнений с элементами степ-аэробики (девочки).	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8
52-54	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Акробатическая комбинация из хорошо освоенных упражнений (10–12 элементов и упражнений).	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
55-57	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь(мальчики). Акробатическая комбинация из хорошо освоенных упражнений (10–12 элементов и упражнений).	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
58-59	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение ранее разученных способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8
60-61	Подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием,	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8

62-63	Передвижение одновременным бесшажным ходом в полной координации. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием,	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8
64-66	Техника преодоления небольших трамплинов. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона,	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
67-69	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
70-72	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее освоенными способами при передвижении по дистанции.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
73-75	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8
76-77	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития равновесия.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/8
78-82	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	5			https://resh.edu.ru/subject/9/8
83-86	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития координации.	4			https://resh.edu.ru/subject/9/8
87-91	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития скорости.	5			https://resh.edu.ru/subject/9/8
92-96	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости.	5			https://resh.edu.ru/subject/9/8
97-102	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	6			https://resh.edu.ru/subject/9/8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контроль- ные работы	Практичес- кие работы	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Развитие скоростных качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
2	Контроль результатов в беге на 30 метров. Финиширование. Повторение техники челночного бега. Эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
3	Контроль результатов в беге на 60 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. Эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
4	Контроль результатов в челночном беге. Прыжок в длину с разбега 11-13 беговых шагов способом «согнув ноги» - разбег. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
5	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега 11-13 беговых шагов способом «согнув ноги» - приземление. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
6	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега 11-13 беговых шагов способом «согнув ноги». Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
7	Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча с разбега на дальность. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
8	Учет техники освоения и результатов в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9

	теннисного мяча. Развитие выносливости.				
9	Учет техники освоения и результатов в метании теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
10	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
11	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
12	Учет результатов в беге на 1000 метров.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
13	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
14	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
15	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
16-17	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3).	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
18	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4×4). Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4×4). Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4×3, 3×2). Учебная	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9

	игра.				
21	Броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
22	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
23-24	Инструктаж по ТБ. Стойка на голове с опорой на руки из упора присев силой (юноши); равновесие на одной ноге-выпад вперед-кувырок вперед (девушки).	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
25-26	Кувырок вперед прыжком с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге-выпад вперед-кувырок вперед (девушки). Развитие гибкости.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
27-29	Акробатическая комбинация. Развитие двигательных качеств - круговая тренировка.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
30-31	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация. Развитие двигательных качеств - круговая тренировка.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
32-33	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинации. Гимнастическая полоса препятствий.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
34	Гимнастическая полоса препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
35	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.со средней скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
36	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.со средней скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
37	Одновременный двухшажный ход. Прохождение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9

	дистанции до 1 км.со средней скоростью.				u/subject/9/9
38	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.со средней скоростью.				https://resh.edu.ru/subject/9/9
39	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 1,5 км.со средней скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
40	Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1,5 км.со средней скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
41	Техника преодоления впадины. Прохождение дистанции до 2 км.со средней скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
42	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Гонка на дистанции 1 км.(дев.) и 2 км. (юн.).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
43	Чередование одновременных лыжных ходов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
44	Техника подъемов на склон и спусков со склона, торможения «плугом». Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
45	Гонка на дистанции 2км. (дев.) и 3 км. (юн.)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
46	Развитие скоростной выносливости: эстафеты - встречные с использованием склонов до 150 метров, линейные, круговые с этапами до 200 метров с палками и без.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
47	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
48	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9

	игра. Развитие координационных способностей.				u/subject/9/9
49	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
51	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
52	Прием мяча отраженного сеткой двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
53	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
54	Тактика игры в нападении через третью зону. Учебная игра с нападением через третью зону. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
55	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра с нападением через третью зону.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
56	Прием мяча снизу двумя руками в группе. Учебная игра с нападением через третью зону.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
57	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
58	Освоение и совершенствование техники выполнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9

	тестовых упражнений для развития равновесия и координации				u/subject/9/9
59	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
60	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития скорости.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
61	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
62	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	