

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

|

Администрация города Смоленска

МБОУ "СШ № 29"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «СШ №29»
Н.В.Стреляева
Приказ от 31.08.2023 № 390-од



|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1976500)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 8, 9А, 9Б, 9Г классов

Смоленск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в

неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно – оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд в группировке.

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.
Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники

двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

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

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из – за боковой линии.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

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

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса

ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

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

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из - за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Бег с дополнительным отягощением (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом).

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). 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, об бегание 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование малыми (теннисными) мячами. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). 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, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы, 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. Подтягивание в висе стоя (мальчики) на высокой перекладине, в висе лёжа на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения, лёжа (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), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на

повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся

амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурных пауз 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;

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно – координированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся мишень;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (средние и длинные передачи мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из - за боковой линии,

использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений (девушки);

выполнять комбинацию кувырка вперёд, наблюдать выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально – прикладная физическая культура»;

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, «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);

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					(resh.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Российская электронная школа

					resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	6			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			Российская электронная школа

					resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Физическая культура в основной школе. Бег на короткие дистанции. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 метров.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Кроссовый бег. Техника, дистанции и особенности бега.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 метров.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						(resh.edu.ru)
	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Подводящие упражнения.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г. Подводящие упражнения.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Челночный бег. Бег по разметкам в максимальном темпе.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 x 10 метров. Эстафеты.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные игры.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Организация и проведение самостоятельных занятий. «Веселые старты».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Режим дня и его значение, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий - «Гимнастика». Строевые упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Специальные упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед в группировке (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне (девочки).	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Составление комплекса упражнений утренней зарядки.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений. Способы оценивания осанки. Комплекс упражнений.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Специальная подготовка. Специальные упражнения для развития подвижности суставов. Сгибание туловища с различной амплитудой движений.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание приставным шагом.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения на формирование телосложения. Комплексы упражнений с гантелями, выполняемые в режиме интервального метода.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине 90см (девочки).	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Физические качества. Комплекс упражнений «круговой тренировки».	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий спортивными играми «Баскетбол». История возникновения.	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Техника ловли мяча. Подвижная игра «Передал - лови».	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Техника передачи мяча. Подвижная игра «Десять передач».	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Ведение мяча стоя на месте. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1				_Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Мотоциклисты».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Два мяча».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Пять бросков».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Технические действия с мячом. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия в нападении. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия в защите. Подвижная игра «Вратари».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игра по упрощенным правилам. Судейство.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	«Веселые старты» с элементами баскетбола.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий спортивными играми «Волейбол». История возникновения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Стойка игрока, перемещение. Подвижная игра «Попробуй, унеси».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Приём и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Быстрые передачи».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Определение состояния организма. Приём и передача мяча снизу на месте.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Приём и передача мяча сверху на месте. Подвижная игра «Полет мяча».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Приём и передача мяча сверху в движении. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прямая нижняя подача мяча. Подвижная игра «Точная подача».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Технические действия с мячом. Эстафеты с элементами волейбола.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжки высоту с прямого разбега. Техника выполнения. Прыжковые упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Олимпийские игры древности.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Догнать первого».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60 метров. Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бег на длинные дистанции. Подвижная игра «Смена лидера».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий спортивными играми «Футбол». История футбола.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Ведение футбольного мяча по кругу, змейкой, прямой. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Обводка мячом ориентиров. Подвижная игра «Футбольный слалом».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Отбор мяча. Подвижная игра «Не дай мяч водящему».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Технические действия с мячом. Подвижная игра «Передача мяча с перебежками».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Промежуточная аттестация. Итоговый тест.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	История первых Олимпийских игр современности	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Составление дневника физической культуры	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	Основные показатели физической нагрузки	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

7.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9.	Акробатические комбинации	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10.	Акробатические комбинации	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

15.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16.	Упражнения ритмической гимнастики	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	Упражнения ритмической гимнастики	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	Упражнения ритмической гимнастики	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21.	Спринтерский бег	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

22.	Спринтерский бег	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23.	Гладкий равномерный бег	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24.	Гладкий равномерный бег	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27.	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28.	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29.	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

30.	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33.	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34.	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35.	Упражнения в ведении мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36.	Упражнения в ведении мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

37.	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38.	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

45.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

52.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Подводящие упражнения					resh.edu.ru
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

67.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68.	Промежуточная аттестация. Итоговый тест.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

7 КЛАСС

№ п /п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках и спортивном зале.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Спринтерский бег. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров и 60 метров.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 метров.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Техника, виды и правила эстафетного бега. Эстафетный бег 4 x 100 метров. Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Кроссовая подготовка. Техника равномерного бега.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Сила, как физическое качество.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжки с разбега в длину в длину способом «согнув ноги». Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Повторный бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 x 10 метров.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий - «Гимнастика». Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Гибкость, как физическое качество. Комплекс упражнений с повышенной амплитудой.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Акробатические комбинации на основе ранее изученных упражнений.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения для коррекции телосложения. Метод оценки физического развития «Индекс Кетле».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения для туловища с различной амплитудой движения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	положения, лежа на спине.					resh.edu.ru
	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической стенке (мальчики).	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Работа по типу «круговой тренировки» с использованием дополнительных средств отягощения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки).	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Акробатические пирамиды в парах, тройках. Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Силовые способности. Техника и правила отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения с гимнастической скакалкой. Построения тренировки, правила. Оздоровительное значение.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Работа по типу «круговой тренировки» с использованием силовых упражнений.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий спортивными играми «Баскетбол». История баскетбола.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Передача мяча после отскока от пола. Подвижная игра «Передал – лови».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Ловля мяча после отскока от пола. Подвижная игра «Рывок за мячом».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Эстафета с мячом.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подвижная игра «Наперегонки с мячом».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Тактическая подготовка. Взаимодействие двух нападающих. Игра «Передача и рывок к корзине».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактическая подготовка. Взаимодействие трех нападающих. Игра «Треугольник».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Планирование занятий технической подготовкой. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий спортивными играми «Волейбол». История волейбола. Стойки и перемещения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки. Игра «Прими мяч».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Передача мяча над собой. Игра «Свеча».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игра «Сумей передать».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения с мячом в парах через сетку. Игра «Полет мяча».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Перевод мяча за голову в парах, тройках. Игра «Назад по колонне».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Нападающий удар. Игра «Перестрелка».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий «Легкая атлетика».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки через препятствие.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника эстафетного бега. Бег с максимальной скоростью. Круговая эстафета.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Эстафетный бег 4 x 100 метров. Правила соревнований.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника преодоления препятствий. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Метание мяча на дальность с места и разбега. Игры «Дальний бросок», «Попади в мяч».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий спортивными играми «Футбол». История развития.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Ведение мяча. Игра «Футбольный слалом».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Игра « Передача мяча с перебежками».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Игра «Точный пас».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия при выполнении углового удара. Игра «С углового удара».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Промежуточная аттестация. Итоговый тест.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы		
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках и спортивном зале. Физическая культура в современном обществе.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бег на короткие дистанции. Стартовые ускорения по сигналу. Техника выполнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров и 60 метров.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения. Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Эстафетный бег 4 x 400 метров. Техника и правила бега по прямой, виражу.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бег длинные дистанции. Правила и техника выполнения. Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 метров (2000 метров).	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности. Упражнения для профилактики утомления.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Техническая подготовка в метание мяча с разбега на дальность. Упражнения с малыми мячами.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бег с максимальной скоростью, с собиранием предметов. Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 x 10 метров.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий «Гимнастика». Коррекция осанки, разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Гибкость, как физическое качество. Комплекс упражнения с различной амплитудой движений.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Коррекция избыточной массы тела. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Правила проведения самостоятельных занятий.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Акробатические комбинации из упражнений силовой направленности (юноши), комбинация на гимнастическом бревне (девушки).	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Упражнения на гимнастической стенке силового характера. Передвижения в упоре.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Работа по типу «круговой тренировки» с использованием силовых упражнений.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки).	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Работа по типу «круговой тренировки» с использованием упражнений с различной амплитудой движений.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением вперед. Эстафеты.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						resh.edu.ru
	Адаптивная и лечебная физическая культура, роль в жизни человека. Составления комплекса упражнений с учетом индивидуального подхода.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Дыхательная и зрительная гимнастика. Составление планов самостоятельных занятий.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий спортивными играми «Баскетбол». Стойка игрока, перемещение в стойке.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Повороты с мячом на месте. Игра «Условный сигнал».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра «Десять передач».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Передача мяча одной рукой снизу. Игра «Пятнашки».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра «Баскетбол с надувным мячом».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия в нападении. Игра «Быстрый прорыв».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия в нападении. Игра «Нападение в защите».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий спортивными играми «Волейбол». Стойка игрока, перемещение в стойке.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Передача мяча над собой и через сетку. Подвижная игра «Мяч над головой».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Быстрые передачи».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Приемы передачи мяча у сетки. Игра «Полет мяча».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Нижняя подача мяча. Прием мяча после подачи на месте, после перемещения. Игра «Прими подачу».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прямой нападающий удар. Игра «Бомбардиры».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра «Волейбол с выбыванием».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия в защите. Игра «Защитник зоны».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Физические упражнения, как комплекс мер для профилактики умственного перенапряжения. Правила подбора упражнений.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий «Легкая атлетика».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Специальные прыжковые упражнения. Игра «Челнок».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Силовые способности. Метание набивного мяча из разных исходных положений.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Эстафетный бег. Правила и техника выполнения. Проведение соревнования.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий спортивными играми «Футбол». Стойка вратаря, передвижения.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Ведение и передача мяча внутренней стороной стопы. Игра «Ведение мяча парами».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Удар по мячу неподвижному мячу и с разбега внутренней частью подъёма стопы. Игра «Футболист».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила игры в мини-футбол.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Обманные движения с мячом. Игра «Обманный мяч».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Остановка мяча в движении, удары по воротам. Игра «Забей мяч в ворота».	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Промежуточная аттестация. Итоговый тест.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

9 КЛАСС А, Б, Г

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Туристские походы как форма активного отдыха	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Восстановительный массаж	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	Банные процедуры	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Занятия физической культурой и режим питания	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9.	Длинный кувырок с разбега	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

10.	Кувырок назад в упор	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16.	Упражнения черлидинга	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	Бег на короткие дистанции	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	Бег на короткие дистанции	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19.	Бег на длинные дистанции	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20.	Бег на длинные дистанции	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

21.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25.	Прыжки в высоту	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26.	Прыжки в высоту	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29.	Ведение мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30.	Ведение мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31.	Передача мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

32.	Передача мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33.	Приемы и броски мяча на месте	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34.	Приемы и броски мяча на месте	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35.	Приемы и броски мяча в прыжке	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36.	Приемы и броски мяча после ведения	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37.	Приемы и броски мяча после ведения	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40.	Приёмы и передачи мяча на месте	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41.	Приёмы и передачи мяча на месте	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42.	Приёмы и передачи в движении	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

43.	Приёмы и передачи в движении	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44.	Удары	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45.	Удары	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46.	Блокировка	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47.	Блокировка	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48.	Ведение мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49.	Ведение мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50.	Приемы мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51.	Передачи мяча	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52.	Остановки и удары по мячу с места	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53.	Остановки и удары по мячу с места	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

54.	Остановки и удары по мячу в движении	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67.	Фестиваль «Мы и ГТО» сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени					Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68.	Промежуточная аттестация. Итоговый тест.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П.//Физическая культура, 5 класс, АО “Издательство “Просвещение”, 2023.

Матвеев А.П.//Физическая культура, 6 – 7 классы, АО “Издательство “Просвещение”, 2023.

Матвеев А.П.//Физическая культура, 8 -9 классы, АО “Издательство “Просвещение”, 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022.

Матвеев А. П. М33 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8—9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ – портал Российская электронная школа, [Физическая культура - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](https://resh.edu.ru)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Администрация города Смоленска

МБОУ "СШ № 29"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол от 31.08.2023 №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2844526)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса В

Смоленск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и

понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

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

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование

познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 51 час: в 9 классе В, 1.5 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 – 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного

мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной

плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с

препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Развитие выносливости.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАССА В**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			РЭШ
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			РЭШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		45			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51	0	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Восстановительный массаж	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Банные процедуры	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	Занятия физической культурой и режим питания	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7.	Длинный кувырок с разбега	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	Кувырок назад в упор	1				Российская электронная школа (resh.edu.ru)

9.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
10.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
11.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
12.	Упражнения черлидинга	1		
13.	Бег на короткие дистанции	1		
14.	Бег на короткие дистанции	1		
15.	Бег на длинные дистанции	1		
16.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		
17.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
18.	Прыжки в высоту	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

|
 Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

|

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

|

19.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
20.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
21.	Ведение мяча	1		
22.	Ведение мяча	1		
23.	Передача мяча	1		
24.	Передача мяча	1		
25.	Приемы и броски мяча на месте	1		
26.	Приемы и броски мяча в прыжке	1		
27.	Приемы и броски мяча после ведения	1		
28.	Приемы и броски мяча после ведения	1		
29.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ – портал [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru).**

|

30.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			
31.	Приёмы и передачи мяча на месте	1			
32.	Приёмы и передачи в движении	1			
33.	Приёмы и передачи в движении	1			
34.	Удары	1			
35.	Блокировка	1			
36.	Блокировка	1			
37.	Ведение мяча	1			
38.	Передачи мяча	1			
39.	Остановки и удары по мячу с места	1			

40.	Остановки и удары по мячу в движении	1		
41.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
42.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
44.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
45.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	1		
47.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1		
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г,	1		

	500 г (д), 700 г (ю)			
50.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
51.	Промежуточная аттестация. Итоговый тест.	1	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51	1	