

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольниковская средняя общеобразовательная школа
Моршанский район

Рассмотрена и рекомендована
объединением учителей
физической культуры и ОБЖ
от 28.08.2023 г. №1

Утверждена приказом
МБОУ
Сокольниковская СОШ
от 31.08.2023 г. № 300

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

Срок реализации программы 2023-2024 год.
Составитель рабочей программы учитель физической культуры
Клочков Виктор Валерьевич

п. Пригородный
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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание (в связи с отсутствием условий реализации модуля плавание его часы (3 часа) перераспределены в модуль 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, – 340 часов: в 5 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 базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования в организации культуры спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных физических культур, их связь со стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения о олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила соревнований. 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. Способы формирования правильной осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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 гимнастики и физкультминуток, гимнастики для глаз в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней гимнастикой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности суставов; формирование телосложения с использованием отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки через гимнастического козла с последующими прыгиваниями (девочками).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Проход по гимнастической скамейке правым и левым боком, держась за плечи.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с высокого старта, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в длину с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча по неподвижной мишени, метание малого мяча на дальность с двух-трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча методом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: основные характеристики общества и формы организации. Всестороннее развитие и изучение фундаментального развития. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

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. Возможности учёта людей при составлении плана самостоятельных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения организма по средствам оздоровительной физической культуры: расслабление мышц, регулирование вегетативной нервной системы, профилактика утомления зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее изученных элементов, с определением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее изученных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее изученные упражнения в условиях передвижения на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; удержание мяча на внешней стороне стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разработанных технических приемов. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов.

Совершенствование техники ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация, обеспечивающая здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой, формы и режим питания. Упражнения для сброса 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 параллельных брусьях (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка обучающихся».

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 тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусках, перекладинах, гимнастических стенках и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с небольшими отягощениями). Переноска небольших тяжестей (мальчики – сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Повороты на месте в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам в максимальном темпе. Повторный бег с большей скоростью и большой частотой шага (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег на большой скорости и собирание мелких предметов, на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большой скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры на разных высотах и наклонах, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по подъему и наклону, ограниченная ширина опоры (без предмета и с предметом). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных следов. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя. 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 координационных способностей. Прохождение усложнённой полосы, включающую кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка с опорой на руку, безопорный прыжок, быстрое лазание. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой рукой 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. Приседания и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упор на руки на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),

отжимание в упоре лёжа с изменяющейся опорой для рук и ног, отжимание в упоре в низких брусьях, подъём ног в на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны)), подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на развитие мышечных групп (с возрастающим темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями проводят в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим 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 назад, поворотами вправо и влево, на правую, поворотную ногу и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с небольшим отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с высокой 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 координационных способностей. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (на основе научных материалов модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Развитие координации. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с силой (темпом) шагами с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лицом и спиной вперед). Бег с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества повторений. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на одной ноге и двух ногах с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с небольшими отягощениями для основных мышечных групп. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одну ногу и две ноги с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение 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 измерения. Гладкий бег в большом и умеренном темпе. Игра в баскетбол на площадке с увеличенным времени игры.

4) Развитие координационных способностей. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, ловля мяча (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.

Футбол.

1) Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед 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 вперед. Прыжки вверх на две ноги и одну ногу. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с отягощениями в основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в длину. Прыжки на носках ног с отягощениями (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

3) Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с большей скоростью и переходом к отдыху. 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 базового образования у обучающегося человечества такие **личностные результаты**:

обеспечение интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

поддержка продвижения символов Российской Федерации во время проведения выборов в нижней части списка, уважение традиций и прекращение современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

обеспечение организации и проведения занятий по физической культуре и спорту на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных исследований по изменению их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве мер профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и физического здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, научиться профилактическим мероприятиям по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения *в 8 классе* обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать включение «всестороннее и фундаментальное развитие», выявлять критерии и привод причины, сохранение связей с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

организовать спортивные тренировки, определить их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических показателей;

Выполняйте прыжок в сторону с разбега метода «прогнозирования», наблюдайте и анализируйте технические особенности при выполнении

других упражнений, выявляйте ошибки и предлагайте возможные ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация перемещения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применять и использовать технические действия в других играх:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в одном прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

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

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

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

соблюдать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разумное использование режима туристических туристов в форме здорового образа жизни, соблюдение правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснение заключения «профессионально-прикладной визуальной культуры»;

Ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, предполагает необходимость занятий

профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

исследование контура резервных резервов организма с помощью зондов Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для формирования режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

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

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0.25	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, Способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
1.2	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	0.25	0	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic	
1.3	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.	0.25	0	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic	

1.4	Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	0.25	0.25	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25	0.25	http://infosport.ru/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
2.2	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.	0.25	0	http://infosport.ru/	
2.3	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка	0.25	0	http://infosport.ru/	

	<p>как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.</p>				
2.4	<p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест для занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.</p>	0.25	0	http://infosport.ru/	
2.5	<p>Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p>	0.25	0.25	http://infosport.ru/	

	Составление дневника физической культуры.				
Итого по разделу		1.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.25	0	http://infosport.ru/	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
1.2	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.	0.5	0	http://infosport.ru/	
Итого по разделу		0.75			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	3	http://lib.sporttedu.ru/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками) принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	4	http://lib.sporttedu.ru/	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	http://lib.sporttedu.ru/	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sporttedu.ru/	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	6	2	http://lib.sporttedu.ru/	

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	1	http://lib.sporttedu.ru/	<p>индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в рамках других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной</p>

					атмосферы во время урока.
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	4	http://lib.sportedu.ru/	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально знаимый опыт сотрудничестваи взаимопомощи.
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0.25	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, Способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
1.2	Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.	0.5	0.25	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.5	0.25	http://infosport.ru/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой
2.2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов	0.25	0.25	http://infosport.ru/	

	занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.				информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	0.25	0	http://infosport.ru/	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0.25	http://infosport.ru/	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной
1.2	Профилактика перенапряжения организма.	0.5	0	http://infosport.ru/	

					работе и взаимодействию с другими детьми.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	3	http://lib.sportedu.ru/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками) принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	4	http://lib.sportedu.ru/	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	http://lib.sportedu.ru/	
2.4	Спортивные игры.	6	2	http://lib.sportedu.ru/	

	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				<p>поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в рамках других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sportedu.ru/	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	1	http://lib.sportedu.ru/	

					межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	4	http://lib.sportedu.ru/	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимопомощи.
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18.25		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0.25	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, Способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности.
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация, обеспечивающая здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	0.5	0	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.5	0.25	http://infosport.ru/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией,
2.2	Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во	0.5	0	http://infosport.ru/	

	<p>время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья.</p> <p>Измерение резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>				<p>иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0.25	http://infosport.ru/	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые</p>
1.2	<p>Занятия физической культурой, формы и режимы питания.</p> <p>Упражнения для сброса избыточной массы тела.</p> <p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности</p>	0.5	0.25	http://infosport.ru/	

	обучающихся.				учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	3	http://lib.sporttedu.ru/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками) принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	4	http://lib.sporttedu.ru/	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	http://lib.sporttedu.ru/	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sporttedu.ru/	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в рамках других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний,
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sporttedu.ru/	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	1	http://lib.sporttedu.ru/	

					налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	4	http://lib.sportedu.ru/	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимопомощи.
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	план	факт	
1	Физическая культура в основной школе. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Тестирование физподготовленности.	1	05.09.2023		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
2	Тестирование физподготовленности. Совершенствование техники бега.	1	06.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
3	Олимпийские игры древности. Совершенствование техники бега.	1	12.09.2023		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
4	Режим дня. Бег 60 м на результат.	1	13.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием. Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	19.09.2023		http://infosport.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Проверка умения метания мяча	1	20.09.2023		http://infosport.ru/
7	Совершенствование прыжка в длину.	1	26.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
8	Составление дневника по физической культуре. Прыжки в длину на результат.	1	27.09.2023		http://infosport.ru/
9	Упражнения утренней зарядки. Совершенствование прыжка в высоту.	1	03.10.2023		http://infosport.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Прыжки в высоту на результат.	1	04.10.2023		http://infosport.ru/

11	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Совершенствование акробатических элементов.	1	17.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
12	Составление и совершенствование акробатической комбинации из изученных элементов.	1	18.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
13	Выполнение акробатической комбинации на оценку.	1	24.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
14	Обучение опорному прыжку (различными способами).	1	25.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
15	Опорный прыжок (проверка умения). Упражнения на развитие гибкости.	1	31.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
16	Обучение лазанью и перелезанию.	1	01.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
17	Совершенствование лазанья и перелезания.	1	07.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
18	Лазание по канату (проверка умения).	1	08.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
19	Развитие силовых способностей.	1	14.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
20	Выполнение силовых нормативов.	1	15.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
21	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Знакомство со стойками и перемещениями игроков. Обучение технике ловли и передач мяча, ведения мяча.	1	28.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
22	Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча.	1	29.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
23	Выполнение зачётных требований в	1	05.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/

	ведении и передаче мяча.				
24	Обучение технике броска (с различных точек).	1	06.12.2023		http://lib.sportedu.ru/
25	Совершенствование техники броска (с различных точек. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	12.12.2023		http://lib.sportedu.ru/
26	Выполнение зачётных требований в броске по кольцу. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	13.12.2023		http://lib.sportedu.ru/
27	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Прыжки и упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей.	1	19.12.2023		http://lib.sportedu.ru/
28	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	20.12.2023		http://lib.sportedu.ru/
29	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	26.12.2023		http://lib.sportedu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	27.12.2023		http://lib.sportedu.ru/
31	Инструктаж по т/б на уроках лыжной	1	09.01.2024		http://lib.sportedu.ru/

	подготовки. Обучение построению с лыжами. Повороты на лыжах способом переступания				
32	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Совершенствование спуска и подъёма.	1	10.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
33	Передвижение скользящим шагом с палками на оценку. Преодоление небольших препятствий.	1	16.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
34	Обучение попеременному двухшажному ходу. Преодоление небольших препятствий.	1	17.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	23.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	24.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
37	Обучение одновременному двухшажному ходу. Совершенствование техники изученных ходов.	1	30.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
38	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	31.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
39	Совершенствование техники изученных ходов.	1	06.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
40	Выполнение зачётных требований по лыжной подготовке.	1	07.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	13.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/

42	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Знакомство со стойками и перемещениями игроков. Обучение приёму и передаче мяча.	1	14.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
43	Совершенствования приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	27.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
44	Выполнение зачётных требований в приёме передаче мяча.	1	28.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
45	Обучение технике подачи мяча.	1	05.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
46	Совершенствования техники подачи мяча. Игра в пионербол (с элементами волейбола).	1	06.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
47	Выполнение зачётных требований в подаче мяча. Игра в пионербол (с элементами волейбола).	1	12.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
48	Повторный инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Лазание по канату различными способами.	1	13.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
49	Лазание по канату (проверка умения). Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов.	1	19.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
50	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	20.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
51	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	26.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
52	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов. Развитие	1	27.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/

	гибкости.				
53	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов. Выполнение силовых нормативов.	1	09.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
54	Повторный инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. История олимпийского движения. Совершенствование прыжка в длину.	1	10.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
55	Совершенствование техники бега(бег на средние дистанции, эстафетный бег). Метание малого мяча.	1	16.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
56	Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности. Метание малого мяча в цель.	1	17.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
57	Бег 1000 м по слабопересечённой местности без учёта времени. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	23.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
58	Бег 60 м на время. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	24.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
59	Бег 1000 м на результат. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	30.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
60	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Знакомство со стойками и перемещениями игроков. Ведение футбольного мяча «по прямой», "по кругу", "змейкой".	1	07.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
61	Удар по мячу внутренней стороной	1	08.05.2024		http://lib.sportedu.ru/

	стопы. Технические действия с мячом.				
62	Выполнение зачётных требований по футболу. Двухсторонняя игра в футбол (по упрощённым правилам).	1	14.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	15.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	21.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	22.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
66	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	15.05.2024		http://infosport.ru/
67	Беседа о значении здорового образа жизни. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	21.05.2024		http://infosport.ru/
68	Определение состояния организма. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	22.05.2024		http://infosport.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	план	факт	
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Тестирование физподготовленности.	1	04.09.2023		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
2	Тестирование физподготовленности.	1	06.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
3	Дыхательная и зрительная гимнастика. Совершенствование техники бега.	1	11.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
4	Бег 60 м на результат.	1	13.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
5	Совершенствование метания малого мяча.	1	18.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
6	Метание мяча (проверка умения).	1	20.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
7	Совершенствование прыжка в длину.	1	25.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
8	Прыжки в длину на результат.	1	27.09.2023		http://lib.sportedu.ru/
9	Совершенствование прыжка в высоту.	1	02.10.2023		http://lib.sportedu.ru/
10	Прыжки в высоту на результат.	1	04.10.2023		http://lib.sportedu.ru/
11	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Адаптивная и лечебная физическая культура. Совершенствование акробатических элементов.	1	16.10.2023		http://infosport.ru
12	Составление и совершенствование акробатической комбинации из изученных элементов.	1	18.10.2023		http://lib.sportedu.ru/

13	Выполнение акробатической комбинации на оценку.	1	23.10.2023		http://lib.sportedu.ru/
14	Совершенствование лазанья и перелезания. Передвижение с сохранением равновесия.	1	25.10.2023		http://lib.sportedu.ru/
15	Совершенствование лазанья и перелезания. Лазание по канату (проверка умения).	1	30.10.2023		http://lib.sportedu.ru/
16	Совершенствования опорного прыжка (различными способами). Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	01.11.2023		http://lib.sportedu.ru/
17	Совершенствования опорного прыжка (различными способами). Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	06.11.2023		http://lib.sportedu.ru/
18	Опорный прыжок (проверка умения).	1	08.11.2023		http://lib.sportedu.ru/
19	Развитие силовых способностей.	1	13.11.2023		http://lib.sportedu.ru/
20	Выполнение силовых нормативов.	1	15.11.2023		http://lib.sportedu.ru/
21	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Коррекция нарушения осанки. Повторение стоек и перемещений игроков. Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча.	1	27.11.2023		http://infosport.ru
22	Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	29.11.2023		http://lib.sportedu.ru/
23	Выполнение зачётных требований в ведении и передаче мяча. Игра в	1	04.12.2023		http://lib.sportedu.ru/

	баскетбол (по упрощённым правилам).				
24	Совершенствование техники броска (с различных точек, броска после двух шагов). Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	06.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
25	Совершенствование техники броска (с различных точек, броска после двух шагов). Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	11.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
26	Выполнение зачётных требований в броске по кольцу. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	13.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
27	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Коррекция избыточной массы тела.	1	18.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
28	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	20.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	25.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперёд из	1	27.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/

	положения стоя на гимнастической скамейке. Челночный бег 3*10 м.				
31	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Совершенствование спуска и подъёма.	1	10.01.2024		http://infosport.ru
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	15.01.2024		http://lib.sportedu.ru/
33	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	17.01.2024		http://lib.sportedu.ru/
34	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	22.01.2024		http://lib.sportedu.ru/
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1	24.01.2024		http://lib.sportedu.ru/
36	Совершенствование техники изученных ходов.	1	29.01.2024		http://lib.sportedu.ru/
37	Совершенствование техники изученных ходов.	1	31.01.2024		http://lib.sportedu.ru/
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1	05.02.2024		http://lib.sportedu.ru/
39	Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км.	1	07.02.2024		http://lib.sportedu.ru/
40	Выполнение зачётных требований по лыжной подготовке.	1	12.02.2024		http://lib.sportedu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	14.02.2024		http://lib.sportedu.ru/

42	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Совершенствование стоек и перемещений игроков, приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	26.02.2024	http://lib.sportedu.ru/
43	Совершенствования приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в волейбол (по упрощённым правилам). знакомство с техникой прямого нападающего удара.	1	28.02.2024	http://lib.sportedu.ru/
44	Выполнение зачётных требований в приёме передаче мяча. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	04.03.2024	http://lib.sportedu.ru/
45	Совершенствования техники подачи мяча. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	06.03.2024	http://lib.sportedu.ru/
46	Совершенствования техники подачи мяча. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	11.03.2024	http://lib.sportedu.ru/
47	Выполнение зачётных требований в подаче мяча. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	13.03.2024	http://lib.sportedu.ru/
48	Повторный инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Способы учёта индивидуальных особенностей. Лазание по канату различными способами.	1	18.03.2024	http://infosport.ru
49	Лазание по канату (проверка умения). Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	20.03.2024	http://lib.sportedu.ru/

50	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья). Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	25.03.2024		http://lib.sportedu.ru/
51	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья).	1	27.03.2024		http://lib.sportedu.ru/
52	Развитие силовых способностей.	1	08.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
53	Выполнение силовых нормативов.	1	10.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
54	Повторный инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Профилактика умственного перенапряжения. Совершенствование прыжка в длину.	1	15.04.2024		http://infosport.ru
55	Прыжки в длину на результат.	1	17.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
56	Совершенствование техники бега (бег на средние дистанции, эстафетный бег).	1	22.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
57	Бег 60 м на время. Метание малого мяча на дальность.	1	24.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
58	Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности.	1	29.04.2024		http://lib.sportedu.ru/
59	Бег 2000 м на результат.	1	06.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
60	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол.	1	08.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
61	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Игровая деятельность с использованием	1	13.05.2024		http://lib.sportedu.ru/

	разученных технических приёмов.				
62	Выполнение зачётных требований по футболу. Игра в мини-футбол (по упрощённым правилам).	1	15.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	20.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	22.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	13.05.2024		http://lib.sportedu.ru/
66	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	15.05.2024		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
67	Упражнения для профилактики утомления. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	20.05.2024		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
68	Составление планов для самостоятельных занятий. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	22.05.2024		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	план	факт	
1	Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Тестирование физподготовленности.	1	04.09.2023		http://infosport.ru
2	Тестирование физподготовленности. Совершенствование техники бега.	1	06.09.2023		http://lib.sporttedu.ru/
3	Совершенствование техники бега.	1	11.09.2023		http://lib.sporttedu.ru/
4	Бег 60 м на результат.	1	13.09.2023		http://lib.sporttedu.ru/
5	Совершенствование прыжка в длину.	1	18.09.2023		http://lib.sporttedu.ru/
6	Прыжки в длину на результат.	1	20.09.2023		http://lib.sporttedu.ru/
7	Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	25.09.2023		http://lib.sporttedu.ru/
8	Проверка умения метать на дальность.	1	27.09.2023		http://lib.sporttedu.ru/
9	Совершенствование прыжка в высоту.	1	02.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
10	Прыжки в высоту на результат.	1	04.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
11	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Беседа о значении правильной осанки. Совершенствование акробатических элементов.	1	16.10.2023		http://infosport.ru
12	Длинный кувырок с разбега. Составление и совершенствование акробатической комбинации из изученных элементов.	1	18.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
13	Выполнение акробатической комбинации на оценку.	1	23.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/

14	Совершенствование лазанья и перелезания. Передвижение с сохранением равновесия.	1	25.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
15	Совершенствование лазанья и перелезания. Лазание по канату (проверка умения).	1	30.10.2023		http://lib.sporttedu.ru/
16	Совершенствования опорного прыжка (различными способами). Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	01.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
17	Совершенствования опорного прыжка (различными способами). Прыжки и упражнения со скакалкой. Опорный прыжок (проверка умения).	1	06.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
18	Развитие силовых способностей.	1	08.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
19	Развитие силовых способностей.	1	13.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
20	Выполнение силовых нормативов.	1	15.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
21	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Повторение стоек и перемещений игроков. Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча.	1	27.11.2023		http://infosport.ru
22	Совершенствование техники ловли, передач, ведения мяча. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	29.11.2023		http://lib.sporttedu.ru/
23	Выполнение зачётных требований в ведении и передаче мяча. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	04.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
24	Совершенствование техники броска	1	06.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/

	после двух шагов, броска с различных точек. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).				
25	Совершенствование техники броска после двух шагов, броска с различных точек. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	11.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
26	Выполнение зачётных требований в броске по кольцу. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	13.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
27	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	18.12.2023		http://infosport.ru
28	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. Подтягивание на низкой перекладине 90 см. из виса лёжа.	1	20.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	25.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	27.12.2023		http://lib.sporttedu.ru/
31	Инструктаж по т/б на уроках лыжной	1	10.01.2024		http://infosport.ru

	подготовки. Передвижение попеременным двухшажным ходом				
32	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Совершенствование спуска и подъёма.	1	15.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	17.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	22.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
35	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	24.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	29.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
37	Совершенствование техники изученных ходов.	1	31.01.2024		http://lib.sporttedu.ru/
38	Совершенствование техники изученных ходов.	1	05.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
39	Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км.	1	07.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
40	Выполнение зачётных требований по лыжной подготовке.	1	12.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	14.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
42	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Совершенствование стоек и перемещений игроков. Совершенствования приёма и передачи	1	26.02.2024		http://infosport.ru

	мяча сверху и снизу двумя руками.				
43	Совершенствования приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	28.02.2024		http://lib.sporttedu.ru/
44	Выполнение зачётных требований в приёме передаче мяча. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	04.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
45	Совершенствования техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блокирования. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	06.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника, нападающего удара и одиночного блокирования. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	11.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
47	Выполнение зачётных требований в подаче мяча. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	13.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
48	Повторный инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Беседа о значении здорового образа жизни. Развитие силовых способностей.	1	18.03.2024		http://infosport.ru
49	Лазание по канату различными способами. Развитие гибкости.	1	20.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
50	Прыжки и упражнения со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/
51	Укрепление мышц и связок с помощью	1	27.03.2024		http://lib.sporttedu.ru/

	гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья).				
52	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья). Развитие силовых способностей.	1	08.04.2024		http://lib.sporttedu.ru/
53	Выполнение силовых нормативов.	1	10.04.2024		
54	Повторный инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. История олимпийского движения. Совершенствование прыжка в длину.	1	15.04.2024		http://infosport.ru
55	Совершенствование техники бега (бег на средние дистанции, эстафетный бег).	1	17.04.2024		http://lib.sporttedu.ru/
56	Бег 2000 м на результат.	1	22.04.2024		http://lib.sporttedu.ru/
57	Метание мяча на дальность.	1	24.04.2024		http://lib.sporttedu.ru/
58	Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности.	1	29.04.2024		http://lib.sporttedu.ru/
59	Совершенствование техники бега (бег на короткие дистанции). Бег 60 м на время.	1	06.05.2024		http://lib.sporttedu.ru/
60	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Удары по мячу с различных точек.	1	08.05.2024		http://infosport.ru
61	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Остановки и удары по мячу. Игра в футбол (по упрощённым правилам).	1	13.05.2024		http://lib.sporttedu.ru/
62	Выполнение зачётных требований по	1	15.05.2024		http://lib.sporttedu.ru/

	футболу. Игра в футбол (по упрощённым правилам).				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	20.05.2024		http://lib.sporttedu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	22.05.2024		http://lib.sporttedu.ru/
65	Правила и техника выполнения норм комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	13.05.2024		http://lib.sporttedu.ru/
66	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристические походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	15.05.2024		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
67	Восстановительный массаж. Банные процедуры. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Изменение функциональных резервов организма. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	20.05.2024		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
68	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	22.05.2024		http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-7 классы. Методические рекомендации./ Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение".

Физическая культура. 8-9 классы. Методические рекомендации./ Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://lib.sporttedu.ru/>

<http://www.minstm.gov.ru/>

<http://infosport.ru/>

<http://www.olimpic.ru/>

<http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic>

