

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольниковская средняя общеобразовательная школа
Моршанского муниципального округа
Тамбовской области**

Рассмотрена и рекомендована
Методическим объединением
учителей физической культуры и
ОБЗР
28 августа 2024г. Протокол №1

Утверждена
приказом МБОУ
Сокольниковской СОШ
от 30.08.2024г. №300

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов**

Срок реализации программы 2024-2025гг
Составитель рабочей программы учитель физической культуры
Клочков Виктор Валерьевич

п. Пригородный 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей 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 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (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 об 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 экономического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения 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 занятий физической культурой.

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 зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию координации; коррекции телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Лыжная подготовка».

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 подъёмов и спусков 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, заранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу 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 способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее изученных технических действий.

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.

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 занятий физической культурой. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических возможностей. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по вопросам физической подготовки. Правила выполнения испытательных работ по технике 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 открытых водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены на рабочем месте во время физических упражнений.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры ног врозь, перемахи вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Продолжайте использовать опоры на одной и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебных дистанциях, ранее изученных беговыми упражнениями.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки в длину и способом «согнув ноги».

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

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших подъёмов и спуск с пологого склона в низкой стойке, ранее изученные упражнения лыжной подготовки, передвижение по учебной трассе, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

Упражнения с мячом: ранее изученные приемы при передаче мяча в разных направлениях и по разной траектории, при броске мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам использования разработанных технических приемов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разработанных технических приемов при остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических упражнений, тренировок легкой атлетики и лыжной подготовки, 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.

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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены на рабочих местах при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основной технической подготовки включают в себя машинные и инженерные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способны измерять оздоровительный результат занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавленными ранее разученными упражнениями: для коррекции телосложения и сохранения возможностей осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические показатели ранее разученных упражнений (девочек). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчиках).

Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчиках). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с соблюдением общепринятых методов «наступления» и «прыжкового бега», эстафетного бега. Ранее изученные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнением выносливости, прыжками с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Лыжная подготовка».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, броска в обе руки и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

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

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 разработанных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и лыжной подготовки, 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 состоянии: 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 рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление рук и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с определением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных 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 высоту с разбега способом «прогнозирования».

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 дисциплины) 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 на лыжных опорах 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 стороной стопы; задержка мяч 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 (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и лыжной подготовки, 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 Графическая 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 первых 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 на ногах врозь (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 на дальность.

Модуль «Лыжная подготовка».

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 разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и лыжной подготовки, 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 изображений».

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 снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастических стенках и других). 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 наблюдением за отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с отягощениями (в горку и с горки, на близком расстоянии, эстафеты). Передвижения в упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощениями). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег с места 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 четвертью шага (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с ускорением и сборианием мелких предметов, на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по движущейся мишени (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 длину, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением препятствий на разной высоте, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, прыжков на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта предусматривают умеренную скорость движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. 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, сидя на ногах в стороне. 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, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 упор на руки на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),

отжимание в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание упора в низких брусьях, подъём ног в Висы на гимнастической стенке до посильной 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 через чужую местность (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 начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением 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. Упражнения с последствиями отягощений на мышечных группах. 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 материалов модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Лыжная подготовка».

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 отягощением. Скоростной подъём ступающим и плавным шагом, бегом, «лёсенькой», «ёлочкой». Упражнения в «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. Бегите с силой (темпом) шагами с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на правой и левой ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннам. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с отягощениями в основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одну ногу и другую ногу с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку 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 режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол на столе в большом количестве времени игры.

4) Развитие координации. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бой 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 (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменением скорости и направлению движения.

Футбол.

1) Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Движение 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 носки ног 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 посещениями отягощений в основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с отягощениями (вперед, назад, взгляд 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 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и провести из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для улучшения

работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися ошибок, выявлять ошибки и предлагать ограничения;

Выполните лазание по канату в три приёма;

Вы выполняете беговые упражнения с максимальным ускорением, используете их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать применимые ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учениками, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приёмов 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 окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснить положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять суть «техники физических упражнений», руководить технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры, оценивать их выполнение с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельным и месячным циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполните лазание по канату в два приема;

Выполните стойку на голове с опорой на руки и вбейте ее в акробатический результат ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических приемов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;

Выполняйте метание воздушного шара с нижней частью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения поведения дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сопоставляя их с заданным образцом, выявлять и предлагать ограничения меры (для бесснежных примеров – образные переходы);

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сеть, использование отработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

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

К 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 бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных мозгов – 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);

управление и адаптивную гимнастическую позу на высоту перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (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
		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
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/

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

	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/
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/
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 "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sporttedu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	1	http://lib.sporttedu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	4	http://lib.sporttedu.ru/
Итого по разделу		65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		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
1.2	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.	0.75	0	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/
2.2	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.	0.25	0	http://infosport.ru/
2.3	Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения	0.5	0.25	http://infosport.ru/

	измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила выполнения тестовых заданий по технике и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.			
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0.25	http://infosport.ru/
1.2	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.	0	0	http://infosport.ru/
1.3	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 физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме	0	0	http://infosport.ru/

	учебной деятельности.			
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	3	http://lib.sportedu.ru/
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. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sportedu.ru/
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/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	4	http://lib.sportedu.ru/
Итого по разделу		65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		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
1.2	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	0.5	0	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/
2.2	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	0.25	0	http://infosport.ru/
2.3	Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя	0.25	0	http://infosport.ru/

	двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.			
2.4	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».	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/
1.2	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для	0.5	0.25	http://infosport.ru/

	коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.			
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	3	http://lib.sporttedu.ru/
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 "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sporttedu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	1	http://lib.sporttedu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	4	http://lib.sporttedu.ru/
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
		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
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/
2.2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0.25	0.25	http://infosport.ru/
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/
1.2	Профилактика перенапряжения организма.	0.5	0	http://infosport.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	3	http://lib.sporttedu.ru/
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 "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sporttedu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	1	http://lib.sporttedu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	4	http://lib.sporttedu.ru/
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
		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
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/
2.2	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.	0.5	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/
1.2	Занятия физической культурой, формы и режимы питания. Упражнения для сброса избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	0.5	0.25	http://infosport.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	3	http://lib.sporttedu.ru/
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 "Спортивные игры")	6	2	http://lib.sporttedu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	1	http://lib.sporttedu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	4	http://lib.sporttedu.ru/

Итого по разделу	65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	18	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения				Воспитательный компонент	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			5 а класс		5 б класс			
			план	факт	план	факт		
1	Физическая культура в основной школе. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Тестирование физподготовленности.	1	04.09.24.		03.09.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
2	Тестирование физподготовленности. Совершенствование техники бега.	1	06.09.24.		06.09.24.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к	http://lib.sporttedu.ru/

							обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
3	Олимпийские игры древности. Совершенствование техники бега.	1	11.09.24.		10.09.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
4	Режим дня. Бег 60 м на результат.	1	13.09.24.		13.09.24.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность	http://lib.sporttedu.ru/

							приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
5	Наблюдение за физическим развитием. Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	18.09.24.		17.09.24.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://infosport.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Проверка	1	20.09.24.		20.09.24.		организация шефства мотивированных и эрудированных	http://infosport.ru/

	умения метания мяча						учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
7	Совершенствование прыжка в длину.	1	25.09.24.		24.09.24.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://lib.sportedu.ru/
8	Составление дневника по физической культуре. Прыжки в длину на результат.	1	27.09.24.		27.09.24.		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,	http://infosport.ru/

							организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения;	
9	Упражнения утренней зарядки. Совершенствование прыжка в высоту.	1	02.10.24.		01.10.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://infosport.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Прыжки в высоту на результат.	1	04.10.24.		04.10.24.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию	http://infosport.ru/

							<p>учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>	
11	<p>Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Совершенствование акробатических элементов.</p>	1	16.10.24.		15.10.24.		<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>	<p>http://lib.sporttedu.ru/</p>
12	<p>Составление и совершенствование акробатической комбинации из изученных элементов.</p>	1	18.10.24.		18.10.24.		<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых</p>	<p>http://lib.sporttedu.ru/</p>

							исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
13	Выполнение акробатической комбинации на оценку.	1	23.10.24.		22.10.24.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://lib.sportedu.ru/

14	Обучение опорному прыжку (различными способами).	1	25.10.24.		25.10.24.	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://lib.sporttedu.ru/
15	Опорный прыжок (проверка умения). Упражнения на развитие гибкости.	1	30.10.24.		29.10.24.	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://lib.sporttedu.ru/
16	Обучение лазанью и перелезанию.	1	01.11.24.		01.11.24.	привлечение внимания	http://lib.sporttedu.ru/

							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, выработка своего к ней отношения;	
17	Совершенствование лазанья и перелезания.	1	06.11.24.		05.11.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sporttedu.ru/
18	Лазание по канату (проверка умения).	1	08.11.24.		08.11.24.		установление доверительных отношений между учителем и его	http://lib.sporttedu.ru/

							учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
19	Развитие силовых способностей.	1	13.11.24.		12.11.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sporttedu.ru/
20	Выполнение силовых нормативов.	1	15.11.24.		15.11.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию	http://lib.sporttedu.ru/

							детям примеров ответственного, гражданского поведения.	
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	27.11.24.		26.11.24.		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;	http://lib.sporttedu.ru/
22	Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча.	1	29.11.24.		29.11.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и	http://lib.sporttedu.ru/

							самоорганизации;	
23	Выполнение зачётных требований в ведении и передаче мяча.	1	04.12.24.		03.12.24.		<p>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, отстаивания своей точки зрения.</p>	http://lib.sporttedu.ru/
24	Обучение технике броска (с различных точек).	1	06.12.24.		06.12.24.		<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к</p>	http://lib.sporttedu.ru/

							получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
25	Совершенствование техники броска (с различных точек. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	11.12.24.		10.12.24.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://lib.sporttedu.ru/
26	Выполнение зачётных требований в броске по кольцу. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	13.12.24.		13.12.24.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию	http://lib.sporttedu.ru/

							школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
27	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Прыжки и упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей.	1	18.12.24.		17.12.24.		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, выработка своего к ней отношения;	http://lib.sporttedu.ru/
28	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения	1	20.12.24.		20.12.24.		Использование воспитательных возможностей	http://lib.sporttedu.ru/

	спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка						содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	
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	25.12.24.		24.12.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sporttedu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	27.12.24.		27.12.24.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	http://lib.sporttedu.ru/

							активизации их познавательной деятельности;	
31	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Обучение построению с лыжами. Повороты на лыжах способом переступания	1	10.01.25.		10.01.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sporttedu.ru/
32	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Совершенствование спуска и подъёма.	1	15.01.25.		14.01.25.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык	http://lib.sporttedu.ru/

							самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
33	Передвижение скользящим шагом с палками на оценку. Преодоление небольших препятствий.	1	17.01.25.		17.01.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://lib.sporttedu.ru/
34	Обучение попеременному двухшажному ходу. Преодоление небольших препятствий.	1	22.01.25.		21.01.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их	

							<p>неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>	
35	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</p>	1	24.01.25.		24.01.25.		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	<p>http://lib.sporttedu.ru/</p>
36	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</p>	1	29.01.25.		28.01.25.		<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их</p>	<p>http://lib.sporttedu.ru/</p>

							работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения;	
37	Обучение одновременному двухшажному ходу. Совершенствование техники изученных ходов.	1	31.01.25.		31.01.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sporttedu.ru/
38	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	05.02.25.		04.02.25.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб	http://lib.sporttedu.ru/

							учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
39	Совершенствование техники изученных ходов.	1	07.02.25.		07.02.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sporttedu.ru/
40	Выполнение зачётных требований по лыжной подготовке.	1	12.02.25.		11.02.25.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст	http://lib.sporttedu.ru/

							школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	14.02.25.		14.02.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://lib.sporttedu.ru/
42	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным	1	19.02.25.		18.02.25.		организация шефства	http://lib.sporttedu.ru/

	играм. Знакомство со стойками и перемещениями игроков. Обучение приёму и передаче мяча.						мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
43	Совершенствования приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	21.02.25.		21.02.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://lib.sporttedu.ru/
44	Выполнение зачётных требований в приёме передаче мяча.	1	26.02.25.		25.02.25.		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту	http://lib.sporttedu.ru/

							<p>изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения;</p>	
45	Обучение технике подачи мяча.	1	28.02.25.		28.02.25.		<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.</p>	http://lib.sporttedu.ru/
46	Совершенствования техники подачи мяча. Игра в пионербол (с элементами волейбола).	1	05.03.25.		04.03.25.		<p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих</p>	http://lib.sporttedu.ru/

							<p>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>	
47	<p>Выполнение зачётных требований в подаче мяча. Игра в пионербол (с элементами волейбола).</p>	1	07.03.25.		07.03.25.		<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>	<p>http://lib.sporttedu.ru/</p>
48	<p>Повторный инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Лазание по канату различными способами.</p>	1	12.03.25.		11.03.25.		<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими</p>	<p>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, отстаивания своей точки зрения.	
49	Лазание по канату (проверка умения). Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов.	1	14.03.25.		14.03.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время	http://lib.sportedu.ru/

							урока;	
50	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	19.03.25.		18.03.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://lib.sporttedu.ru/
51	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	21.03.25.		21.03.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://lib.sporttedu.ru/
52	Укрепление мышц и	1	26.03.25.		25.03.25.		привлечение	http://lib.sporttedu.ru/

	связок с помощью гимнастических снарядов. Развитие гибкости.						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, выработка своего к ней отношения;	
53	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов. Выполнение силовых нормативов.	1	28.03.25.		28.03.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sporttedu.ru/
54	Повторный инструктаж по т/б на уроках лёгкой	1	09.04.25.		08.04.25.		установление доверительных отношений между	http://lib.sporttedu.ru/

	атлетики. История олимпийского движения. Совершенствование прыжка в длину.						учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
55	Совершенствование техники бега(бег на средние дистанции, эстафетный бег). Метание малого мяча.	1	11.04.25.		11.04.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sporttedu.ru/
56	Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности. Метание малого мяча в цель.	1	16.04.25.		15.04.25.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в	http://lib.sporttedu.ru/

							<p>рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.</p>	
57	Бег 1000 м по слабопересечённой местности без учёта времени. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	18.04.25.		18.04.25.		<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.</p>	http://lib.sporttedu.ru/
58	Бег 60 м на время.	1	23.04.25.		22.04.25.		<p>установление доверительных</p>	http://lib.sporttedu.ru/

	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.						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;	
59	Бег 1000 м на результат. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	25.04.25.		25.04.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sporttedu.ru/
60	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Знакомство со стойками и	1	30.04.25.		29.04.25.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности	http://lib.sporttedu.ru/

	<p>перемещениями игроков. Ведение футбольного мяча «по прямой», "по кругу", "змейкой".</p>						<p>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, отстаивания своей точки зрения.</p>	
61	<p>Удар по мячу внутренней стороной стопы. Технические действия с мячом.</p>	1	07.05.25.		06.05.25.		<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.</p>	<p>http://lib.sporttedu.ru/</p>

62	Выполнение зачётных требований по футболу. Двухсторонняя игра в футбол (по упрощённым правилам).	1	14.05.25.		13.05.25.	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;	http://lib.sporttedu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	16.05.25.		16.05.25.	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sporttedu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива	1	16.05.25.		16.05.25.	инициирование и поддержка	http://lib.sporttedu.ru/

	<p>комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>						<p>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, отстаивания своей точки зрения.</p>	
65	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты</p>	1	21.05.25.		20.05.25.		<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных</p>	<p>http://lib.sporttedu.ru/</p>

							отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
66	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	21.05.25.		20.05.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://infosport.ru/
67	Беседа о значении здорового образа жизни. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	23.05.25.		23.05.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат	http://infosport.ru/

							школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
68	Определение состояния организма. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	23.05.25.		23.05.25.		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, выработка своего к ней отношения;	http://infosport.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения				Воспитательный компонент	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			6 а класс		6 б класс			
			план	факт	план	факт		
1	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Тестирование физподготовленности.	1	03.09.2024		03.09.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sportedu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Тестирование физподготовленности. Совершенствование техники бега.	1	04.09.2024		05.09.24.		установление доверительных отношений между	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

							учителем и его учениками, способствующим позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
3	История первых Олимпийских игр современности. Совершенствование техники бега.	1	10.09.2024		10.09.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

							(обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
4	Составление дневника физической культуры. Бег 60 м на результат.	1	11.09.2024		12.09.24.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности и школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятел	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

							<p>ьного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.</p>	
5	<p>Физическая подготовка человека. Совершенствование прыжка в длину.</p>	1	17.09.2024		17.09.24.		<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных</p>	<p>http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic</p>

							отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
6	Основные показатели физической нагрузки. Прыжки в длину на результат.	1	18.09.2024		19.09.24.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

7	Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	24.09.2024		24.09.24.		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	http://www.olimpic.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Проверка	1	25.09.2024		26.09.24.		<p>привлечение внимания школьников</p>	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

	умения метать на дальность.						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, выработка своего к ней отношения;	
9	Совершенствование прыжка в высоту.	1	01.10.2024		01.10.24.		Использование воспитательных возможностей	http://infosport.ru/

							й содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	
10	Прыжки в высоту на результат.	1	02.10.2024		03.10.24.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	http://infosport.ru/

							активизации их познавательной деятельности;	
11	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов.	1	15.10.2024		15.10.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sportedu.ru/
12	Акробатические комбинации	1	16.10.2024		17.10.24.		иницирование и поддержка исследовательской деятельности и	http://infosport.ru/

							школьников в рамках реализации ими индивидуаль ных и групповых исследовате льских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятел ьного решения теоретическ ой проблемы, навык генерирован ия и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

13	Акробатические комбинации. Выполнение акробатической комбинации на оценку.	1	22.10.2024		22.10.24.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://infosport.ru/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	23.10.2024		24.10.24.		организация шефства мотивированных и	http://infosport.ru/

							эрудированных учащихся над их успевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
15	Опорный прыжок (проверка умения).	1	29.10.2024		29.10.24.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://infosport.ru/

							<p>групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	
16	<p>Совершенствование лазанья и перелезания. Прыжки и упражнения со скакалкой.</p>	1	30.10.2024		31.10.24.		<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –</p>	<p>http://infosport.ru/</p>

							инициирова ние ее обсуждения, высказывани я учащимися своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения;	
17	Совершенствование лазанья и перелезания. Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	05.11.2024		05.11.24.		Использован ие воспитатель ных возможносте й содержания учебного предмета через демонстраци ю детям примеров ответственн ого, гражданског о поведения.	http://infosport.ru/
18	Лазание по канату (проверка умения).	1	06.11.2024		07.11.24.		установление доверительны	http://infosport.ru/

	Передвижение с сохранением равновесия.						х 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;	
19	Развитие силовых способностей.	1	12.11.2024		12.11.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими	http://infosport.ru/

							(учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
20	Выполнение силовых нормативов.	1	13.11.2024		14.11.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://infosport.ru/
21	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Повторение стоек и перемещений игроков. Совершенствование техники ловли и	1	26.11.2024		26.11.24.		установление доверительных отношений между учителем и	http://lib.sportedu.ru/

	передач мяча, ведения мяча.						его учениками, способствующим позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
22	Совершенствование техники ловли и передач мяча, ведения мяча.	1	27.11.2024		28.11.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающими)	http://infosport.ru/

							ся), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
23	Выполнение зачётных требований в ведении и передаче мяча.	1	03.12.2024		03.12.24.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности и школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного	http://infosport.ru/

							решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
24	Совершенствование техники броска (с различных точек. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	04.12.2024		05.12.24.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	http://infosport.ru/

							классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
25	Совершенствование техники броска (с различных точек. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	10.12.2024		10.12.24.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://infosport.ru/

26	Выполнение зачётных требований в броске по кольцу.	1	11.12.2024		12.12.24.		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	http://infosport.ru/
27	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.	1	17.12.2024		17.12.24.		<p>привлечение внимания школьников</p>	http://lib.sportedu.ru/

	Первая помощь при травмах						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, выработка своего к ней отношения;	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90	1	18.12.2024		19.12.24.		Использование воспитательных возможностей	http://www.olimpiс.ru/

	см. - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						й содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры	1	24.12.2024		24.12.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://www.olimpiс.ru/

30	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	25.12.2024		26.12.24.		<p>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;</p>	<p>http://www.olimpiс.ru/</p>
31	<p>Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Повторение построения с лыжами. Передвижение скользящим шагом. Совершенствование спуска и подъёма.</p>	1	14.01.2025		09.01.25.		<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила</p>	<p>http://lib.sportedu.ru/</p>

							общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
32	Упражнения лыжной подготовки	1	15.01.2025		14.01.25.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности и школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность	http://infosport.ru/

							приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, торможение.	1	21.01.2025		16.01.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию	http://infosport.ru/

							<p>ПОЗИТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТ НЫХ ОТНОШЕНИЙ В КЛАССЕ, ПОМОГАЮТ УСТАНОВЛЕНИ Ю ДОБРОЖЕЛАТЕ ЛЬНОЙ АТМОСФЕРЫ ВО ВРЕМЯ УРОКА;</p>	
34	<p>Совершенствование попеременного одношажного и двухшажного хода.</p>	1	22.01.2025		21.01.25.	<p>организация шефства мотивирован НЫХ И эрудированн ых учащихся над их неуспевающ ими одноклассни ками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничес</p>	<p>http://infosport.ru/</p>	

							тва и взаимной помощи;	
35	Совершенствование попеременного одношажного и двухшажного хода.	1	28.01.2025		23.01.25.		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	http://infosport.ru/

36	Передвижения по учебной дистанции, повороты, торможение	1	29.01.2025		28.01.25.	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, выработка своего к ней отношения;	http://infosport.ru/
37	Совершенствование техники изученных ходов.	1	04.02.2025		30.01.25.	Использован	http://infosport.ru/

							воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	
38	Совершенствование техники изученных ходов.	1	05.02.2025		04.02.25.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к	http://infosport.ru/

							обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
39	Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км	1	11.02.2025		06.02.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://infosport.ru/
40	Выполнение зачётных требований по лыжной подготовке.	1	12.02.2025		11.02.25.		инициирование и поддержка исследовательской	http://infosport.ru/

							деятельност и школьников в рамках реализации ими индивидуаль ных и групповых исследовате льских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятел ьного решения теоретическ ой проблемы, навык генерирован ия и оформления собственных идей, отстаивания	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							своей точки зрения.	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	18.02.2025		13.02.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://www.olimpiс.ru/
42	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Совершенствование	1	19.02.2025		18.02.25.		организация	http://lib.sportedu.ru/

	стоек и перемещений игроков, приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.						шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	25.02.2025		20.02.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познаватель	http://infosport.ru/

							ную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
44	Выполнение зачётных требований в приёме передаче мяча.	1	26.02.2025		25.02.25.		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально	http://infosport.ru/

							<p>значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения;</p>	
45	<p>Совершенствования техники подачи мяча. Игра в пионербол (с элементами волейбола).</p>	1	04.03.2025		27.02.25.		<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского</p>	<p>http://infosport.ru/</p>

							о поведения.	
46	Совершенствования техники подачи мяча. Игра в пионербол (с элементами волейбола).	1	05.03.2025		04.03.25.		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;	http://infosport.ru/
47	Выполнение зачётных требований в подаче мяча.	1	11.03.2025		06.03.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы	http://infosport.ru/

							поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
48	Повторный инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Лазание по канату различными способами.	1	12.03.2025		11.03.25.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности и школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст	http://lib.sporttedu.ru/

							школьникам возможность приобрести навык самостоятел ьного решения теоретическ ой проблемы, навык генерирован ия и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
49	Лазание по канату различными способами. Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	18.03.2025		13.03.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний,	http://infosport.ru/

							налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
50	Лазание по канату (проверка умения). Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	19.03.2025		18.03.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый	http://infosport.ru/

							опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
51	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья).	1	25.03.2025		20.03.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с	http://infosport.ru/

							другими детьми;	
52	Укрепление мышц и связок в парах и индивидуально.	1	26.03.2025		25.03.25.		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, выработка своего к ней отношения;	http://infosport.ru/

53	Выполнение силовых нормативов.	1	08.04.2025		27.03.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://infosport.ru/
54	Повторный инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование прыжка в длину.	1	09.04.2025		08.04.25.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб	http://lib.sportedu.ru/

							учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
55	Прыжки в длину на результат.	1	15.04.2025		10.04.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://infosport.ru/
56	Совершенствование техники бега(бег на средние дистанции, эстафетный	1	16.04.2025		15.04.25.		инициирование и	http://infosport.ru/

	бег).						поддержка исследова тельской деятельност и школьников в рамках реализации ими индивидуаль ных и групповых исследова тельских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятел ьного решения теоретическ ой проблемы, навык генерирован ия и оформления	
--	-------	--	--	--	--	--	---	--

							собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
57	Бег 60 м на время. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	22.04.2025		17.04.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://infosport.ru/
58	Бег 1000 м по слабопересечённой местности без учёта времени. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	23.04.2025		22.04.25.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способую	http://infosport.ru/

							щих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательн ой деятельности;	
59	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	29.04.2025		24.04.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общеприняты е нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающими ся), принципы учебной дисциплины и	http://infosport.ru/

							самоорганиза ции;	
60	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	30.04.2025		29.04.25.		инициирова ние и поддержка исследовате льской деятельност и школьников в рамках реализации ими индивидуаль ных и групповых исследовате льских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятел ьного решения теоретическ ой	http://lib.sporttedu .ru/

							проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	06.05.2025		06.05.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://infosport.ru/
62	Выполнение зачётных требований по футболу. Игра в футбол (по	1	07.05.2025		13.05.25.		установление доверительных отношений	http://infosport.ru/

	упрощённым правилам).						<p>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;</p>	
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты</p>	1	13.05.2025		15.05.25.		<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и</p>	<p>http://www.olimpiс.ru/</p>

							сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	14.05.2025		15.05.25.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности и школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык	http://www.olimpi.ru/

							самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	20.05.2025		20.05.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличност	http://www.olimpiс.ru/

							ных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
66	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	20.05.2025		20.05.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

					22.05.25.		помощи;	
67	Упражнения для коррекции телосложения. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	21.05.2025				применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic
68	Упражнения для профилактики	1	21.05.2025		22.05.25.		привлечение	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

	<p>нарушения зрения. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p>						<p>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, выработка своего к ней отношения;</p>	
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>		<p>68</p>						

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения				Воспитательный компонент	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
			Всего	9 б класс		9 в класс			
				план	факт	план			факт
1	Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Тестирование физподготовленности.	1	04.09.2024		05.09.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://infosport.ru	
2	Тестирование физподготовленности. Совершенствование техники бега.	1	05.09.2024		06.09.24.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	http://lib.sportt.edu.ru/	

							внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
3	Совершенствование техники бега.	1	11.09.2024		12.09.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sportt.edu.ru/
4	Бег 60 м на результат.	1	12.09.2024		13.09.24.		иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст	http://lib.sportt.edu.ru/

							школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
5	Совершенствование прыжка в длину.	1	18.09.2024		19.09.24.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://lib.sportt.edu.ru/
6	Прыжки в длину на результат.	1	19.09.2024		20.09.24.		организация шестфа	http://lib.sportt.edu.ru/

							мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
7	Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	25.09.2024		26.09.24.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://lib.sportt.edu.ru/

8	Проверка умения метать на дальность.	1	26.09.2024		27.09.24.		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, выработка своего к ней отношения;	http://lib.sportt.edu.ru/
9	Совершенствование прыжка в высоту.	1	02.10.2024		03.10.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского	http://lib.sportt.edu.ru/

							поведения.	
10	Прыжки в высоту на результат.	1	03.10.2024		04.10.24.		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;	http://lib.sportt.edu.ru/
11	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Беседа о значении правильной осанки. Совершенствование акробатических элементов.	1	16.10.2024		17.10.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://infosport.ru

					18.10.24.			
12	<p>Длинный кувырок с разбега. Составление и совершенствование акробатической комбинации из изученных элементов.</p>	1	17.10.2024				<p>иницирование 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, отстаивания своей точки зрения.</p>	http://lib.sportt.edu.ru/
13	<p>Выполнение акробатической комбинации на оценку.</p>	1	23.10.2024		24.10.24.		<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к</p>	http://lib.sportt.edu.ru/

							получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
14	Совершенствование лазанья и перелезания. Передвижение с сохранением равновесия.	1	24.10.2024		25.10.24.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://lib.sportt.edu.ru/
15	Совершенствование лазанья и перелезания. Лазание по канату (проверка умения).	1	30.10.2024		31.10.24.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных	http://lib.sportt.edu.ru/

							игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
16	Совершенствования опорного прыжка (различными способами). Прыжки и упражнения со скакалкой.	1	31.10.2024		01.11.24.		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, выработка	http://lib.sportt.edu.ru/

							своего к ней отношения;	
17	Совершенствования опорного прыжка (различными способами). Прыжки и упражнения со скакалкой. Опорный прыжок (проверка умения).	1	06.11.2024		07.11.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sportt.edu.ru/
18	Развитие силовых способностей.	1	07.11.2024		08.11.24.		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;	http://lib.sportt.edu.ru/

19	Развитие силовых способностей.	1	13.11.2024		14.11.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sportt.edu.ru/
20	Выполнение силовых нормативов.	1	14.11.2024		15.11.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sportt.edu.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	27.11.2024		28.11.24.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному	http://infosport.ru

							восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
22	Совершенствование техники ловли, передач, ведения мяча. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	28.11.2024		29.11.24.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sportt.edu.ru/
23	Выполнение зачётных требований в ведении и передаче мяча. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	04.12.2024		05.12.24.		иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации	http://lib.sportt.edu.ru/

							ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
24	Совершенствование техники броска после двух шагов, броска с различных точек. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	05.12.2024		06.12.24.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной	http://lib.sportt.edu.ru/

							атмосферы во время урока;	
25	Совершенствование техники броска после двух шагов, броска с различных точек. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	11.12.2024		12.12.24.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://lib.sportt.edu.ru/
26	Выполнение зачётных требований в броске по кольцу. Игра в баскетбол (по упрощённым правилам).	1	12.12.2024		13.12.24.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат	http://lib.sportt.edu.ru/

							школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
27	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	18.12.2024		19.12.24.		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, выработка своего к ней отношения;	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	1	19.12.2024		20.12.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	http://lib.sportt.edu.ru/

	упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине 90 см. из виса лёжа.						через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	
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	25.12.2024		26.12.24.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sportt.edu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	26.12.2024		27.12.24.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на	http://lib.sportt.edu.ru/

							уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
31	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	09.01.2025		09.01.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://infosport.ru
32	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Совершенствование спуска и подъёма.	1	15.01.2025		10.01.25.		инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность	http://lib.sportt.edu.ru/

							приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	16.01.2025		16.01.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://lib.sportt.edu.ru/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	22.01.2025		17.01.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных	http://lib.sportt.edu.ru/

							учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
35	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	23.01.2025		23.01.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://lib.sportt.edu.ru/
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	29.01.2025		24.01.25.		привлечение внимания	http://lib.sportt.edu.ru/

							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, выработка своего к ней отношения;	
37	Совершенствование техники изученных ходов.	1	30.01.2025		30.01.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sportt.edu.ru/

38	Совершенствование техники изученных ходов.	1	05.02.2025		31.01.25.	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;	http://lib.sportt.edu.ru/
39	Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км.	1	06.02.2025		06.02.25.02. .25.	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sportt.edu.ru/

40	Выполнение зачётных требований по лыжной подготовке.	1	12.02.2025		07.02.25.		<p>иницирование 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, отстаивания своей точки зрения.</p>	http://lib.sportt.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	13.02.2025		13.02.25.		<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию</p>	http://lib.sportt.edu.ru/

							ПОЗИТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КЛАССЕ, ПОМОГАЮТ УСТАНОВЛЕНИЮ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЙ АТМОСФЕРЫ ВО ВРЕМЯ УРОКА;	
42	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Совершенствование стоек и перемещений игроков. Совершенствования приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	19.02.2025		14.02.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://infosport.ru
43	Совершенствования приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	20.02.2025		20.02.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих	http://lib.sportt.edu.ru/

							<p>познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	
44	<p>Выполнение зачётных требований в приёме передаче мяча. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).</p>	1	26.02.2025		21.02.25.		<p>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, выработка своего к ней отношения;</p>	<p>http://lib.sportt.edu.ru/</p>

45	Совершенствования техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блокирования. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	27.02.2025		27.02.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sportt.edu.ru/
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника, нападающего удара и одиночного блокирования. Игра в волейбол (по упрощённым правилам).	1	05.03.2025		28.02.25.		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;	http://lib.sportt.edu.ru/
47	Выполнение зачётных требований в подаче мяча. Игра в волейбол	1	06.03.2025		06.03.25.		побуждение обучающихся	http://lib.sportt.edu.ru/

	(по упрощённым правилам).						соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
48	Повторный инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Беседа о значении здорового образа жизни. Развитие силовых способностей.	1	12.03.2025		07.03.25		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	http://infosport.ru

							оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
49	Лазание по канату различными способами. Развитие гибкости.	1	13.03.2025		13.03.25.		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://lib.sportt.edu.ru/
50	Прыжки и упражнения со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.03.2025		14.03.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально	http://lib.sportt.edu.ru/

							значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
51	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья).	1	20.03.2025		20.03.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://lib.sportt.edu.ru/
52	Укрепление мышц и связок с помощью гимнастических снарядов (перекладина, параллельные брусья). Развитие силовых способностей.	1	26.03.2025		21.03.25.		привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	http://lib.sportt.edu.ru/

							получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения;	
53	Выполнение силовых нормативов.	1	27.03.2025		27.03.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	
54	Повторный инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. История олимпийского движения. Совершенствование прыжка в длину.	1	09.04.2025		28.03.25.		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному	http://infosport.ru

							восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
55	Совершенствование техники бега (бег на средние дистанции, эстафетный бег).	1	10.04.2025		10.04.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sportt.edu.ru/
56	Бег 2000 м на результат.	1	16.04.2025		11.04.25.		иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации	http://lib.sportt.edu.ru/

							ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, отстаивания своей точки зрения.	
57	Метание мяча на дальность.	1	17.04.2025				Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения.	http://lib.sportt.edu.ru/
58	Кроссовая подготовка: бег по	1	23.04.2025		17.04.25.		установление доверительных	http://lib.sportt.edu.ru/

	пересечённой местности.						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;	
59	Совершенствование техники бега (бег на короткие дистанции). Бег 60 м на время.	1	24.04.2025		18.04.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	http://lib.sportt.edu.ru/
60	Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Приёмы и	1	30.04.2025		24.04.25.		иницирование и поддержка	http://infosport.ru

	передачи мяча на месте и в движении. Удары по мячу с различных точек.						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, отстаивания своей точки зрения.	
61	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Остановки и удары по мячу. Игра в футбол (по упрощённым правилам).	1	07.05.2025		25.04.25.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного,	http://lib.sportt.edu.ru/

							гражданского поведения.	
62	Выполнение зачётных требований по футболу. Игра в футбол (по упрощённым правилам).	1	14.05.2025		15.05.25.		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;	http://lib.sportt.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	15.05.2025		16.05.25.		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и	http://lib.sportt.edu.ru/

							самоорганизации;	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	15.05.2025		16.05.25.		<p>иницирование 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, отстаивания своей точки зрения.</p>	http://lib.sportt.edu.ru/
65	Правила и техника выполнения норм комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	21.05.2025		22.05.25.		<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к</p>	http://lib.sportt.edu.ru/

							получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
66	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристические походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	21.05.2025		22.05.25.		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	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	1	22.05.2025		23.05.25.		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

	организма. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.						игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
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	22.05.2025		23.05.25.		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, выработка	http://slovari.yandex.ru/dist/olimpic

							своего к ней отношения;	
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>

