



МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете школы

Протокол № 7 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор

\_\_\_\_\_ /О.В. Мурзина/

подпись

расшифровка подписи

Приказ №183-од от 30.08.2023

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
основной общеобразовательной  
программы  
основного общего образования  
(срок реализации 5 лет)**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

#### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 330 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал урока.
1	Знание о физической культуре	5	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр
	Способы самостоятельной деятельности	5	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
3	Оздоровительная физическая культура	25	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандирование здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Учить ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня	71	Формирование здорового образа жизни, гармоничного физического и духовного развития. Повышение психологической устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
5	Прикладноориентированная физическая культура	18	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 1 ступени Сформировать патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Дать знание основных

			норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
--	--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

*\*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по

пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*\*Модуль «Зимние виды спорта».* *Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.*

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

**Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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



Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

**\*Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

*\*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

## **9 КЛАСС**

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

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

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

*\*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*\*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

<i>Универсальные</i>	<i>познавательные</i>	<i>действия:</i>
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.

**Универсальные**

**коммуникативные**

**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 учащимися, 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.

**Универсальные**

**учебные**

**регулятивные**

**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**

### **5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **6 КЛАСС**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;



- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 КЛАСС

- К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:
- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
  - объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
  - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
  - составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
  - выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
  - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **8 КЛАСС**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **9 КЛАСС**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье

человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
		сего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	- применение интерактивных форм учебной работы: групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	

Итого по разделу						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
1.	Режим дня и его значение для современного школьника		0	1	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности; -побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня		0	1	РЭШ	
3	Организация и проведение самостоятельных занятий		0	1	РЭШ	
Итого по разделу						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность		0	1	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	- применение интерактивных форм учебной работы: групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;
2.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием Гимнастика. Техника безопасности на		0	1	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на

	уроках гимнастики				Москва	личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности; -побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
3.	Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастическим инвентарём		0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
4.	Модуль «Гимнастика». Акробатика		1	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
6.	Модуль «Гимнастика». Строевая подготовка		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
7.	Модуль «Гимнастика». Развитие физических качеств		1	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег		2	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс»,	

					Автор В.И. Лях Москва
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки		1	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание и броски		2	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
11	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
12	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
13	Модуль «Зимние виды спорта». Подъёмы		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
	Модуль «Зимние виды спорта»		0	1	РЭШ

14	<i>спорта</i> ». Спуски				Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
15	Модуль « <i>Зимние виды спорта</i> ». Торможения		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
16	Модуль « <i>Зимние виды спорта</i> ». Виды лыжных ходов		0	6	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
17	Модуль « <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Передача баскетбольного мяча		0	5	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
18	Модуль « <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Знакомство с техническими действиями игры баскетбол		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
19	Модуль « <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> ». Ведение баскетбольного мяча		0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва



20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину		0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая подача мяча в волейболе		0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с техническими действиями игры волейбол		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча		0	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нападающий удар		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
Итого по разделу		6			
Раздел 4. СПОРТ					

1.	<p><i>Физическая</i>  <i>подготовка:</i> освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>		5	0	РЭШ	<p>применение интерактивных форм учебной работы: групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;  выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;  -побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p>
Итого по разделу						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	12	56		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

	Наименование разделов и	Количество часов	Электронные	Деятельность учителя с учётом
--	-------------------------	------------------	-------------	-------------------------------

п/п	тем программы	сего	контрольные работы	практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы	программы воспитания
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.	Возрождение Олимпийских игр		0	1	РЭШ	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; - применение интерактивных форм учебной работы: групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр		0	1	РЭШ	
3.	История первых Олимпийских игр современности		0	1	РЭШ	
Итого по разделу						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
1.	Составление дневника физической культуры		0	1	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня		0	1	РЭШ	

3	Правила развития физических качеств		0	1	РЭШ	-побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой		0	1	РЭШ	
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		0	1	РЭШ	
Итого по разделу						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
1.	Упражнения для коррекции телосложения		0	2	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности; -побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы,
2	Упражнения для профилактики нарушения зрения		0	1	РЭШ	
3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня		0	1	РЭШ	

4	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках гимнастики		0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	установление и поддержка доброжелательной атмосферы
5	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.		0	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
6	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация		1	3	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
7	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в 3 приёма		0	2	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
8	Модуль «Гимнастика». Развитие физических качеств		1	1	РЭШ	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег		2	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях	

					Москва
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину		1	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание и броски		2	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения		3	2	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивных игр, баскетбол.		0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча		0	5	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва

15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча		0	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе		0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча		0	4	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нападающий удар		0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
13	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой		0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва

13	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты		0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
14	Модуль «Зимние виды спорта». Подъёмы		0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
15	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски		0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
Итого по разделу		6				
Раздел 4. СПОРТ						
1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		4	0	РЭШ	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;



						-побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Итого по разделу						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	14	54		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7 КЛАСС**

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
		сего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
1.	Зарождение олимпийского движения		0	1	РЭШ	
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России		0	1	РЭШ	
3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом		0	1	РЭШ	
Итого по разделу						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
1.	Введение дневника физической культуры		0	1	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
2.	Понятие «техническая подготовка»		0	1	РЭШ
3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»		0	1	РЭШ
4	Составление плана занятий по технической подготовке		0	1	РЭШ
5	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями		0	1	РЭШ
Итого по разделу					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения		0	2	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва

	стойке на голове с опорой					
2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки		0	1	РЭШ	
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки		0	1	РЭШ	
4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема.		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма		0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация		1	3	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки		0	2	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях	

					Москва	
8	Модуль «Гимнастика». Развитие физических качеств		1	1	РЭШ	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий		2	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину		1	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание и броски		2	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег		3	2	Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с		0	1	РЭШ Учебник «	

	рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивных игр, баскетбол.				Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола	0	5	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва		
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	0	3	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва		
16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва		
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	0	4	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва		

19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра		0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
13	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки		0	1	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
13	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»		0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
14	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона		0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	
15	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции		0	2	РЭШ Учебник «Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва	

Итого по разделу		6			
Раздел 4. СПОРТ					
1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		4	0	РЭШ
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	14	54	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 КЛАСС

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		сего	контр ольные работы	практ ические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.	Физическая культура в современном обществе		0	1	РЭШ
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		0	1	РЭШ

3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом		0	1	РЭШ
Итого по разделу					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
1.	Коррекция нарушения осанки		0	1	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
2.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий		0	1	РЭШ
3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой		0	1	РЭШ
4	Коррекция избыточной массы тела		0	1	РЭШ
Итого по разделу					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках гимнастики		0	2	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
2	Модуль «Гимнастика». Физические упражнения на невысокой гимнастической		0	1	РЭШ



	перекладине				
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки		0	1	РЭШ
4	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине.		0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
6	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация		1	3	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
.7	Упражнения для профилактики нарушения осанки		0	2	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
8	Модуль «Гимнастика». Развитие физических качеств		1	1	РЭШ
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках гимнастики		2	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег		1	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике		2	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег		3	2	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва

13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивных игр, баскетбол.	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	0	5	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	0	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва

13	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
13	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах		0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
14	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением		0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
15	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции		0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
Итого по разделу		6			
Раздел 4. СПОРТ					
1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		6	0	РЭШ
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	16	52	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		сего	контр ольные работы	практ ические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.	Здоровье и здоровый образ жизни		0	1	РЭШ
2.	Профессионально-прикладная физическая культура		0	1	РЭШ
3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом		0	1	РЭШ
Итого по разделу					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
1.	Введение дневника физической культуры		0	1	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
2.	Измерение функциональных резервов организма		0	1	РЭШ
3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»		0	1	РЭШ
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями		0	1	РЭШ

.5	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями		0	1	РЭШ
Итого по разделу					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.	Занятия физической культурой и режим питания		0	2	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд		0	1	РЭШ
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки		0	1	РЭШ
4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация		0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация		1	3	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки		0	2	Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях		1	1	РЭШ

9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий		4	5	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность		4	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в баскетболе		0	9	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку		0	7	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
13	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки		0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
14	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах разными способами		0	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва
15	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения		0	2	РЭШ Учебник « Физическая культура 5-9 класс», Автор В.И. Лях Москва

	учебной дистанции				
Итого по разделу		6			
Раздел 4. СПОРТ					
1.	<i>Физическая подготовка:</i> освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		4	0	РЭШ
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	14	54	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		сего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знание о физ. культуре. Знакомство с программным материалом Т.Б- на уроках Л.А.		0	1		Устный опрос;
2.	Высокий старт. Техника старта и финиша		0	1		Практическая работа;
3.	К.Н.- Бег 30 м.		1	0		Контрольная работа;

4.	Бег на 500 м.		0	1		Практическая работа;
5.	Метание мяча с места, в полной координации		0	1		Практическая работа;
6.	К.Н. - Метание мяча. Подготовка к ГТО.		1	0		Контрольная работа;
7.	Легкоатлетические эстафеты		0	1		Практическая работа;
8.	Прыжки через скакалку		0	1		Практическая работа;
9	Круговая тренировка , работа по станциям		0	1		Практическая работа;
10.	Челночный бег		0	1		Практическая работа;
11.	К.Н- челночный бег		1	0		Контрольная работа;
12.	Прыжок в длину с места		0	1		Практическая работа;
13.	К.Н - прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО		1	0		Контрольная работа;
14.	Бросок набивного мяча		0	1		Практическая работа;
15.	К.Н- Бросок набивного мяча		1	0		Контрольная работа;
	Знание о физ. кул. - Знакомство с		0	1		Устный опрос;



16.	историей древних Олимпийских игр					
17.	Знание о физ. кул. - Основы ЗОЖ. Т.Б.- на уроках гимнастики		0	1		Практическая работа;
18.	Строевые упр. - перестроения, повороты		0	1		Практическая работа;
19.	ОРУ - с гимнастическими палками		0	1		Практическая работа;
20.	ОРУ- с обручами		0	1		Практическая работа;
21.	ОРУ - на развитие гибкости		0	1		Практическая работа;
22.	К.Н- наклон на гимнастической скамье. Подготовка к ГТО		1	0		Контрольная работа;
23.	Акробатика. Стойка на лопатках		0	1		Практическая работа;
24.	Акробатика. Ласточка и виды упоров		0	1		Практическая работа;
25.	Акробатика. Кувырок вперед.		0	1		Практическая работа;
26.	Акробатика . Комбинация из изученных элементов		0	1		Практическая работа;
27.	Лазанье по канату		0	1		Практическая работа;
	К.Н- подтягивание. Подготовка к		1	0		Практическая работа;

28.	ГТО					
29.	ССД- Режим дня и его значение		0	1		Устный опрос;
30.	Круговая тренировка с гимнаст. инвентарем		0	1		Практическая работа;
31.	ССД- организация режима дня. Т.Б - на уроках лыжной подготовки		0	1		Устный опрос;
32.	Способы поворота на лыжах		0	1		Практическая работа;
33.	Ступающий шаг		0	1		Практическая работа;
34.	Попеременный двухшажный ход		0	1		Практическая работа;
35.	Одновременный бесжашный ход		0	1		Практическая работа;
36.	Одновременный одношажный ход		0	1		Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах различными способами - 1 км.		0	1		Практическая работа;
38.	Подъемы в гору способом "Лесенка ", " Ёлочка"		0	1		Практическая работа;
39.	Торможение способом " Плуг", "Упор"		0	1		Практическая работа;
	Спуски с горы		0	1		Практическая работа;

40.						
41.	Лыжные эстафеты		0	1		Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах различными способами - 3 км.		0	1		Практическая работа;
43.	Знание о физ. кул. - Зимние олимпийские игры		0	1		Устный опрос;
44.	ССД - Организация и проведение самостоятельных занятий		0	1		Устный опрос;
45.	Техника безопасности на уроках спортивных игр		0	1		Практическая работа;
46.	<i>Баскетбол.</i> Стойка баскетболиста , держание мяча		0	1		Практическая работа;
47.	Передача мяча от груди		0	1		Практическая работа;
48.	Передача мяча с отскоком от пола		0	1		Практическая работа;
49.	Передачи мяча с тройках и группах		0	1		Практическая работа;
50.	Передачи мяча в движении		0	1		Практическая работа;
51.	Ведение мяча на месте		0	1		Практическая работа;
	Ведение мяча в движении		0	1		Практическая работа;

52.						
53.	Ведение мяча с обводкой		0	1		Практическая работа;
54.	Бросок баскетбольного мяча с места		0	1		Практическая работа;
55.	Бросок мяча в движении с трех шагов		0	1		Практическая работа;
56.	Баскетбольная комбинация		0	1		Практическая работа;
57.	Эстафеты с баскетбольными мячами		0	1		Практическая работа;
58.	<i>Волейбол.</i> Стойка волейболиста		0	1		Практическая работа;
59.	Передачи волейбольного мяча из-за головы и отскоком от пола		0	1		Практическая работа;
60.	Передачи мяча через сетку		0	1		Практическая работа;
61.	Верхняя передача мяча		0	1		Практическая работа;
62.	Нижняя передача мяча		0	1		Практическая работа;
63.	Различные передачи мяча в парах, тройках		0	1		Практическая работа;
64.	Нижняя прямая подача		0	1		Практическая работа;

65.	Верхняя прямая подача		0	1		Практическая работа;
66.	Нападающий удар		0	1		Практическая работа;
67.	Эстафеты с волейбольными мячами		0	1		Практическая работа;
68.	Знание о физ. кул. Правила поведения на воде		0	1		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	7	61		

#### 6 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		сего	контрольные работы	практические работы		
.	Знание о физ. Культуре. Возрождение физической культуры . Знакомство с программным материалом Т.Б- на уроках Л.А.		0	1		Устный опрос;
.	Высокий старт. Техника старта и финиша		0	1		Практическая работа;
.	К.Н.- Бег 30 м. Подготовка к ГТО.		1	0		Контрольная работа;
.	Бег на 500 м.		0	1		Практическая работа;

.	Метание мяча с места, в полной координации		0	1		Практическая работа;
.	К.Н. - Метание мяча. Подготовка к ГТО.		1	0		Контрольная работа;
.	Метание мяча в полной координации - (КН)		0	1		Практическая работа;
.	Техника броска набивного мяча из положения сидя		0	1		Практическая работа;
.	Бросок набивного мяча - (КН)		0	1		Практическая работа;
0.	Специальные беговые упражнения		0	1		Практическая работа;
1.	Техника прыжка в длину с места.		1	0		Контрольная работа;
2.	Прыжок в длину с места - (КН)		0	1		Практическая работа;
3.	Прыжки на скакалке		1	0		Контрольная работа;
4.	Легкоатлетические эстафеты		0	1		Практическая работа;
5.	Круговая тренировка		1	0		Контрольная работа;
6.	Основы знаний. Легкой атлетики		0	1		Устный опрос;
	Правила безопасности на уроках		0	1		Практическая работа;

7.	гимнастики.					
8.	Строевые упр. - повороты и перестроения.		0	1		Практическая работа;
9.	Строевые упр.- Перестроения в движении, смыкание и размыкание		0	1		Практическая работа;
0.	Упражнения на развитие гибкости		0	1		Практическая работа;
1.	Акробатика: Кувырок вперед с группировкой		0	1		Практическая работа;
2.	Акробатика: Кувырок назад с группировкой		1	0		Контрольная работа;
3.	Акробатика: Стойка на лопатках		0	1		Практическая работа;
4.	Акробатика : "Мостик"		0	1		Практическая работа;
5.	Лазанье по канату		0	1		Практическая работа;
6.	ОРУ на гимнастической стенке		0	1		Практическая работа;
7.	ОРУ со скакалкой		0	1		Практическая работа;
8.	ОРУ с гимнастическими палками		1	0		Практическая работа;
9.	ОРУ с обручем		0	1		Устный опрос;

0.	Основы знаний. Спортивная гимнастика - Дисциплины и снаряды		0	1		Практическая работа;
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		0	1		Устный опрос;
2.	Способы поворота на лыжах		0	1		Практическая работа;
3.	Ступающий шаг		0	1		Практическая работа;
4.	Попеременный двухшажный ход		0	1		Практическая работа;
5.	Попеременный двухшажный ход		0	1		Практическая работа;
6.	Одновременный бесжашный ход		0	1		Практическая работа;
7.	Одновременный одношажный ход		0	1		Практическая работа;
8.	Одновременный бесжашный ход		0	1		Практическая работа;
9.	Передвижение на лыжах различными способами - 1 км.		0	1		Практическая работа;
0.	Подъемы в гору различными способами		0	1		Практическая работа;
1.	Торможение способом "Плуг", "Упор"		0	1		Практическая работа;
	Спуски с горы		0	1		Практическая работа;



2.						
3.	Спуски с горы		0	1		Устный опрос;
4.	Лыжные эстафеты		0	1		Устный опрос;
5.	Передвижение на лыжах различными способами - 3 км.		0	1		Практическая работа;
6.	Основы знаний.Сочи 2014		0	1		Практическая работа;
7.	Техника безопасности на уроках спортивных игр		0	1		Практическая работа;
8.	<i>Баскетбол.</i> Стойка баскетболиста , держание мяча		0	1		Практическая работа;
9.	Различные передачи мяча		0	1		Практическая работа;
0.	Различные передачи мяча		0	1		Практическая работа;
1.	Передачи мяча в движении		0	1		Практическая работа;
2.	Ведение мяча в движении		0	1		Практическая работа;
3.	Ведение мяча с обводкой		0	1		Практическая работа;
	Бросок баскетбольного мяча с		0	1		Практическая работа;

4.	различных дистанций					
5.	Бросок мяча в движении с трех шагов		0	1		Практическая работа;
6.	Атакующие действия 2 х 2		0	1		Практическая работа;
7.	Защитные действия 2 х 3		0	1		Практическая работа;
8.	Баскетбольная комбинация		0	1		Практическая работа;
9.	<i>Волейбол.</i> Стойка волейболиста		0	1		Практическая работа;
0.	Передачи волейбольного мяча из-за головы и отскоком от пола		0	1		Практическая работа;
1.	Передачи мяча через сетку		0	1		Практическая работа;
2.	Верхняя передача мяча		0	1		Практическая работа;
3.	Нижняя передача мяча		0	1		Практическая работа;
4.	Различные передачи мяча в парах, тройках		0	1		Практическая работа;
5.	Нижняя прямая подача		0	1		Практическая работа;
6.	Верхняя прямая подача		0	1		Практическая работа;

7.	Верхняя прямая подача в прыжке		0	1		Практическая работа;
8.	Основы знаний. Правила поведения на воде		0	1		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	7	61		

7 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		сего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		0	1		Устный опрос;
2	Техника высокого старта.		0	1		Практическая работа;
3	Техника низкого старта.		1	0		Контрольная работа;
4	Бег 30 метров - (КН)		0	1		Практическая работа;
5	Бег 1000 м.		0	1		Практическая работа;
6	Метание мяча и гранаты		1	0		Контрольная работа;
7	Метание мяча в полной координации - (КН)		0	1		Практическая работа;
	Техника броска набивного мяча из		0	1		Практическая работа;

8	положения сидя					
9	Бросок набивного мяча - (КН)		0	1		Практическая работа;
10	Специальные беговые упражнения		0	1		Практическая работа;
11	Техника прыжка в длину с места.		1	0		Контрольная работа;
12	Прыжок в длину с места - (КН)		0	1		Практическая работа;
13	Тройной прыжок с места		1	0		Контрольная работа;
14	Легкоатлетические эстафеты		0	1		Практическая работа;
15	Круговая тренировка с силовыми упражнениями		1	0		Контрольная работа;
16	Основы знаний. История Российской легкой атлетики		0	1		Устный опрос;
17	Правила безопасности на уроках гимнастики.		0	1		Практическая работа;
18	Строевые упр. - повороты и перестроения.		0	1		Практическая работа;
19	Строевые упр.- Перестроения в движении, смыкание и размыкание		0	1		Практическая работа;
20	Упражнения на развитие гибкости		0	1		Практическая работа;

21	Акробатика: Кувырок вперед ноги скрестно		0	1		Практическая работа;
22	Акробатика: Кувырок назад с выходом в стойку		1	0		Контрольная работа;
23	Акробатика: Стойка на голове		0	1		Практическая работа;
24	Акробатика : " Комбинация из ранее изученных элементов		0	1		Практическая работа;
25	Лазанье по канату различными способами		0	1		Практическая работа;
26	Опорный прыжок ноги врозь		0	1		Практическая работа;
27	ОРУ со скакалкой		0	1		Практическая работа;
28	Силовой комплекс		1	0		Практическая работа;
29	ОРУ в парах с гимнастическим инвентарем		0	1		Устный опрос;
30	Основы знаний. Спортивная гимнастика - Судейство в спортивной гимнастики		0	1		Практическая работа;
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		0	1		Устный опрос;
32	Способы поворота на лыжах		0	1		Практическая работа;

33	Ступающий шаг		0	1		Практическая работа;
34	Попеременный двухшажный ход		0	1		Практическая работа;
35	Попеременный двухшажный ход		0	1		Практическая работа;
36	Одновременный двухшажный коньковый ход		0	1		Практическая работа;
37	Одновременный одношажный коньковый ход		0	1		Практическая работа;
38	Одновременный бесшажный ход		0	1		Практическая работа;
39	Передвижение на лыжах различными способами - 3 км.		0	1		Практическая работа;
40	Подъемы в гору различными способами		0	1		Практическая работа;
41	Торможение способом "Плуг", "Упор"		0	1		Практическая работа;
42	Основы знаний.Биатлон.		0	1		Практическая работа;
43	Техника безопасности на уроках спортивных игр		0	1		Устный опрос;
44	Тактические действия нападения		0	1		Устный опрос;

45	Тактические действия нападения		0	1		Практическая работа;
46	Тактические действия защиты.		0	1		Практическая работа;
47	Тактические действия защиты.		0	1		Практическая работа;
48	Стойка баскетболиста , держание мяча		0	1		Практическая работа;
49	Различные передачи мяча		0	1		Практическая работа;
50	Различные передачи мяча		0	1		Практическая работа;
51	Передачи мяча в движении		0	1		Практическая работа;
52	Ведение мяча в движении		0	1		Практическая работа;
53	Ведение мяча с обводкой		0	1		Практическая работа;
54	Бросок баскетбольного мяча с различных дистанций		0	1		Практическая работа;
55	Бросок мяча в движении		0	1		Практическая работа;
56	Атакующие действия в меньшинстве		0	1		Практическая работа;
	Защитные действия в меньшинстве		0	1		Практическая работа;

57						
58	Игра "Стритбол" 3x3		0	1		Практическая работа;
59	<i>Волейбол.</i> Стойка волейболиста		0	1		Практическая работа;
60	Передачи мяча через сетку		0	1		Практическая работа;
61.	Верхняя передача мяча		0	1		Практическая работа;
62	Нижняя передача мяча		0	1		Практическая работа;
63	Различные передачи мяча в парах, тройках		0	1		Практическая работа;
64	Нижняя прямая подача		0	1		Практическая работа;
65	Верхняя прямая подача		0	1		Практическая работа;
66	Нападающий удар		0	1		Практическая работа;
67	Нападающий удар в прыжке		0	1		Практическая работа;
68	Основы знаний. Правила поведения на воде		0	1		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	7	61		



## 8 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		сего	контрольные работы	практические работы		
1	Основы знаний; «Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики» Высокий и низкий старт.		0	1		Устный опрос;
2	Бег на дистанции 60м. Высокий и низкий старт.		0	1		Практическая работа;
3	Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с места.		1	0		Контрольная работа;
4	Челночный бег 3x10м. Высокий и низкий старт.		0	1		Практическая работа;
5	Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150г. Подвижная игра.		0	1		Практическая работа;
6	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега.		1	0		Контрольная работа;
7	Бег в медленном темпе до 6 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
8	Бег на 1000м. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;

9	Броски набивного мяча сидя из-за головы. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
10	Броски набивного мяча сидя из-за головы (1кг.) Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча. Передачи мяча.		1	0		Контрольная работа;
12	Передачи мяча в парах. Бросок в корзину в движении после ведения. Игра «Стритбол» 3х3.		0	1		Практическая работа;
13	Работа в тройках: передачи, перемещения во встречном направлении; при движении на кольцо. Комбинация «Быстрый прорыв» Учебная игра 5х5.		1	0		Контрольная работа;
14	Броски в кольцо с линии штрафного броска. Повторение комбинации «Быстрый прорыв» 3 нападающих, 2 защитника. Учебная игра 5х5.		0	1		Практическая работа;
15	Техника броска по кольцу после ловли. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра 3х3.		1	0		Контрольная работа;
16	Викторина « Мир олимпийских игр».		0	1		Устный опрос;

17	Основы знаний. «Техника безопасности во время занятий гимнастикой». Лазание по канату в 2-3 приема.		0	1		Практическая работа;
18	Строевые упр., повороты на месте в движении. Длинный кувырок с места.		0	1		Практическая работа;
19	Строевые упр. повороты и перестроения. Акробатика: мал. – кувырок назад в стойку ноги врозь, ев. – мост и поворот в упор на одном колене.		0	1		Практическая работа;
20	Строевые упр. Прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой.		0	1		Практическая работа;
21	Строевые упр. ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация. Эстафета со скакалками.		0	1		Практическая работа;
22	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла. Подвижные игры.		1	0		Контрольная работа;
23	Строевые упр. размыкания и смыкания на месте; ОРУ с набивными мячами. Опорные прыжки: «Ноги врозь» через козла.		0	1		Практическая работа;
24	Строевые упр. ОРУ с набивными мячами. Наклон на гимнастической скамье.		0	1		Практическая работа;
25	Строевые упр. ОРУ в парах. Наклон на гимнастической скамье.		0	1		Практическая работа;

26	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки, перемещения игрока Игра.		0	1		Практическая работа;
27	Основы знаний. «Первая помощь при травмах». Волейбол; передача упр. для рук с набивным мячом у стены, передача в стену 4-6 м от сетки. Игра «Мяч через сетку».		0	1		Практическая работа;
28	Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами. ОРУ с мячом. Передача мяча по зонам. Игра в в/б в 3 касания.		1	0		Практическая работа;
29	Волейбол. Прямой нападающий удар. Прием мяча от удара от сетки. Игра.		0	1		Устный опрос;
30	Тестирование знаний учащихся по теме «Волейбол» (правила игры, техника элементов волейбола).		0	1		Практическая работа;
31	Основы знаний: техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		0	1		Устный опрос;
32	Основы знаний: техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		0	1		Практическая работа;
33	ОРУ с гимнастическими скамейками. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
34	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный,		0	1		Практическая работа;

	одношажный ход. Торможение плугом и упором.					
35	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Торможение плугом и упором.		0	1		Практическая работа;
36	ОРУ с гимнастическими скамейками. Варианты челночного бега. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
37	Лыжная подготовка - торможение плугом и упором. Подъем в гору скользящим шагом и елочкой.		0	1		Практическая работа;
38	Лыжная подготовка - торможение плугом и упором. Подъем в гору скользящим шагом и елочкой.		0	1		Практическая работа;
39	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
40	Лыжная подготовка - Торможение плугом и упором..		0	1		Практическая работа;
41	Лыжная подготовка - Торможение плугом и упором.		0	1		Практическая работа;
42	«Лыжные виды спорта» Презентация-викторина. Выступления детей с презентациями.		0	1		Практическая работа;
	Лыжная подготовка: Поворот на		0	1		Устный опрос;

43	месте махом. Лыжные гонки 1 км.					
44	Лыжная подготовка: Поворот на месте махом. Лыжные гонки 1 км.		0	1		Устный опрос;
45	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойка игрока, перемещения.		0	1		Практическая работа;
46	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		0	1		Практическая работа;
47	Волейбол. ОРУ в парах. Игровые упражнения в двойках, тройках, четверках.		0	1		Практическая работа;
48	Волейбол. ОРУ с мячами. подача мяча. Игра «Волейбол».		0	1		Практическая работа;
49	Волейбол. Круговая тренировка с элементами волейбола. Игра «Волейбольная лапта		0	1		Практическая работа;
50	Волейбол. Подвижные игры с использованием волейбольной сетки и лёгких резиновых мячей. Игра «Волейбол».		0	1		Практическая работа;
51	Волейбол. Игра «Волейбол».		0	1		Практическая работа;
52	Волейбол. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
	Основы знаний; «Техника		0	1		Практическая работа;

53	безопасности на уроках лёгкой атлетики» Высокий и низкий старт.					
54	Бег на дистанции 60м. Высокий и низкий старт.		0	1		Практическая работа;
55	Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с места.		0	1		Практическая работа;
56	Челночный бег 3x10м. Высокий и низкий старт.		0	1		Практическая работа;
57	Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150г.		0	1		Практическая работа;
58	Бег в медленном темпе до 5 мин. Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега.		0	1		Практическая работа;
59	Бег в медленном темпе до 6 мин. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
60	Бег на 1000м. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
61.	Прыжки на скакалке. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		0	1		Практическая работа;
62	Броски набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
63	Броски набивного мяча сидя из-за головы (1кг.) Специальные беговые и прыжковые упражнения.		0	1		Практическая работа;
64	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижная		0	1		Практическая работа;

	игра.					
65	Бег на 1000м. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
66	Прыжки на скакалке. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра.		0	1		Практическая работа;
67	Броски набивного мяча сидя из-за головы. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
68	«Паралимпийский урок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Презентация-викторина</li> <li>• Выступления учащихся.</li> </ul>		0	1		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	7	61		

9 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		сего	контрольные работы	практические работы		
1	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике». Низкий старт. Стартовый разгон.		0	1		Устный опрос;
2	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег с этапом 30-40м.		0	1		Практическая работа;



3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег в спокойном темпе 800-1000м.		1	0		Контрольная работа;
4	Специальные беговые упражнения. Дистанция 30 м (зачёт). Игры: «Лапта», «Футбол».		0	1		Практическая работа;
5	Самостоятельная разминка (бег в спокойном темпе, комплекс ОРУ). Метание малого мяча в длину.		0	1		Практическая работа;
6	Прыжки в длину с места (зачёт). Метание мяча. Игры: «Лапта», «Футбол».		1	0		Контрольная работа;
7	Метание мяча в длину (зачет). Игры по выбору.		0	1		Практическая работа;
8	Дистанция 1000м (девочки), 2000м. (мальчики). Игры по выбору.		0	1		Практическая работа;
9	Броски набивного мяча. Челночный бег. Игры мячами.		0	1		Практическая работа;
10	Челночный бег (зачёт). Игры.		0	1		Практическая работа;
11	Броски набивного мяча (зачёт). Игры по выбору.		1	0		Контрольная работа;
12	Основы знаний. «Техника безопасности во время занятий спортивными играми». Баскетбол. Учебная игра.		0	1		Практическая работа;
	Работа в парах: защитник +		1	0		Контрольная работа;

13	нападающий (персональная защита). Учебная игра.					
14	Работа в тройках: передачи, перемещения во встречном направлении.		0	1		Практическая работа;
15	Работа в четвёрках: 2 нападающих, 2 защитника. Учебная игра (личная защита).		1	0		Контрольная работа;
16	Викторина « Мир олимпийских игр».		0	1		Устный опрос;
17	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		0	1		Практическая работа;
18	Строевые упражнения. Акробатика.		0	1		Практическая работа;
19	Акробатика: повторение комбинации из 4-5 акробатических элементов. Лазание по канату.		0	1		Практическая работа;
20	Лазание по канату в 2 приема. Игра-эстафета со скакалками.		0	1		Практическая работа;
21	Опорный прыжок: «согнув ноги». Гимнастические эстафеты.		0	1		Практическая работа;
22	Опорный прыжок: «согнув ноги».		1	0		Контрольная работа;
23	Строевые упр.- повороты и перестроения, размыкания и смыкания на месте. Перекладина: вис согнувшись, вис		0	1		Практическая работа;

	прогнувшись.					
24	Элементы художественной гимнастики: упражнения со скалками.		0	1		Практическая работа;
25	Гимнастическая полоса препятствий (акробатика, низкая перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, канат).		0	1		Практическая работа;
26	Основы знаний: техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Передачи мяча во встречных колоннах.		0	1		Практическая работа;
27	Волейбол. Передача мяча и перемещения в тройках. Игра.		0	1		Практическая работа;
28	Волейбол. Подача мяча (верхняя и нижняя) в разные зоны. Игра.		1	0		Практическая работа;
29	Волейбол. Прямой нападающий удар.		0	1		Устный опрос;
30	Тестирование знаний учащихся по теме «Волейбол» (правила игры, техника элементов волейбола).		0	1		Практическая работа;
31	Основы знаний: техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.		0	1		Устный опрос;
32	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.		0	1		Практическая работа;

33	Круговая тренировка на выносливость по станциям.		0	1		Практическая работа;
34	Лыжная подготовка - эстафеты с передачей палок. Подъем в гору скользящим шагом и елочкой. Прохождение дистанции 2 км.		0	1		Практическая работа;
35	Подъем в гору скользящим шагом и елочкой. Торможение плугом и упором.		0	1		Практическая работа;
36	Круговая тренировка. Игра «Волейбол».		0	1		Практическая работа;
37	Торможение плугом и упором. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.		0	1		Практическая работа;
38	Торможение плугом и упором. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.		0	1		Практическая работа;
39	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;
40	Лыжная подготовка: поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2-3 км.		0	1		Практическая работа;
41	Лыжная подготовка: поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2-3 км.		0	1		Практическая работа;
42	Круговая тренировка. Игра «Волейбол».		0	1		Практическая работа;

43	Лыжная подготовка – Прохождение дистанции 2-3 км.		0	1		Устный опрос;
44	Лыжная подготовка – Прохождение дистанции 2-3 км.		0	1		Устный опрос;
45	Основы знаний: «Техника безопасности на уроках спортивных игр». Волейбол. Подача в зону 1 и 5. Прием мяча снизу в зону 3. Игра в три касания.		0	1		Практическая работа;
46	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Волейбол».		0	1		Практическая работа;
47	Волейбол. Передача мяча в парах, тройках. Изучение нападающего удара с переводом.		0	1		Практическая работа;
48	Волейбол. Круговая тренировка с элементами волейбола.		0	1		Практическая работа;
49	Нападающий удар с переводом из зон 4 и 2 в зоны 1,5.		0	1		Практическая работа;
50	Волейбол. Нападающий удар во встречных передачах. Игра в три касания.		0	1		Практическая работа;
51	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.		0	1		Практическая работа;
52	«ВФСК ГТО» - фильм, презентация, викторина. Работа в группах.		0	1		Практическая работа;

53	Основы знаний: "Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики". Прыжки на скакалке.		0	1		Практическая работа;
54	Подтягивание на перекладине: мальчики на высокой, девочки на низкой.		0	1		Практическая работа;
55	Строевые упр.: перестроения из одной в 2 и 3 шеренги. Эстафеты с предметами.		0	1		Практическая работа;
56	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.		0	1		Практическая работа;
57	Круговая тренировка: челночный бег, метание набивного мяча, прыжки на скакалке, прыжки в длину с места.		0	1		Практическая работа;
58	Медленный бег 4-5 мин с изменением направления. Игры по выбору.		0	1		Практическая работа;
59	Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Игра.		0	1		Практическая работа;
60	Основы знаний – техника безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафеты с обручами.		0	1		Практическая работа;
61.	Прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с разбега.		0	1		Практическая работа;
62	Метание мяча 150г с разбега. Игры по выбору.		0	1		Практическая работа;
	Метание мяча 150г с разбега.		0	1		Практическая работа;

63	Эстафеты с передачей эстафетной палочки с этапом до 40м.						
64	Специальные беговые упражнения, ускорения из различных стартовых положений. Игры по выбору.		0	1		Практическая работа;	
65	Специальные беговые упражнения. Дистанция 30 м. Игры по выбору.		0	1		Практическая работа;	
66	Дистанция 500м (девочки); 1000м (мальчики). Подвижные игры.		0	1		Практическая работа;	
67	Специальные беговые упражнения, ускорения из различных стартовых положений. Игры по выбору.		0	1		Практическая работа;	
68	«Паралимпийский урок»: 1.Презентация-викторина, 2.Выступления учащихся.		0	1		Устный опрос;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8	7	61			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **5 КЛАСС**

Физическая культура. Лях В.И. , М.Я. Виленского (5-9 классы) Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **6 КЛАСС**

Физическая культура. Лях В.И. , М.Я. Виленского (5-9 классы) Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **7 КЛАСС**

Физическая культура. Лях В.И. , М.Я. Виленского (5-9 классы) Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **8 КЛАСС**

Физическая культура. Лях В.И. , М.Я. Виленского (5-9 классы) Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **9 КЛАСС**

Физическая культура. Лях В.И. , М.Я. Виленского (5-9 классы) Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **5 КЛАСС**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

### **6 КЛАСС**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

### **7 КЛАСС**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

### **8 КЛАСС**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

### **9 КЛАСС**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **5 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

### **6 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru>

### **7 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.gto.ru>

### **8 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.gto.ru>

### **9 КЛАСС**



<https://resh.edu.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.gto.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

-		стенка		гимнастическая
-	бревно		гимнастическое	напольное
-		скамейка		гимнастическая
-	комплект навесного оборудования (мишени, скамейка);			
-		маты		гимнастические
-	мячи	набивные	(1 кг.,	2 кг.)
-		мячи		волейбольные
-		мячи		баскетбольные
-		мячи		футбольные
-		скакалки		гимнастические
-	мячи		малые	(теннисные)
-		палки		гимнастические
-		обручи		гимнастические
-	рулетка	измерительная	(10	м)
-	щиты	с	баскетбольными	кольцами
-	большие	мячи	(баскетбольные,	волейбольные)
-		стойки		волейбольные
-		сетка		волейбольная
-		аптечка		медицинская
-	скамейка	гимнастическая	жёсткая	2м
-		секундомер		однокнопочный
-	жилетки	игровые	с	номерами
-		лента		кегли
-	мат		поролоновый	разметочная
-	мост		гимнастический	(2x1x0,1)
-		козёл		подкидной
-		конь		гимнастический
-		секундомер		однокнопочный
-		сетка		волейбольная
-	щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой;			
-		фишки		разметочные
-	аптечка для оказания первой помощи			

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная.

