

ПРИЛОЖЕНИЕ

к адаптированной основной
образовательной программе
основного общего образования,
утверждённой приказом директора
МАОУ – Гимназия № 45,

Приказ №101/2 –од от
29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд 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».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

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 опорнодвигательного 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 сложнокоординированных 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».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

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».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

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».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с

гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных

занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения

и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства

профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и

изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и

элементы движений, подбирать подготовительные упражнения; и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать

эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять

комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), 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»; передвигаться на коньках вперёд, назад, по кругу.

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в

соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на коньках вперёд, назад, по кругу, выявлять ошибки и

предлагать способы устранения; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по

образцу); выполнять 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; выполнять передвижение на коньках вперёд, назад, по кругу, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование

разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового

удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила

подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»; её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, 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 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; выполнять передвижение на коньках вперёд, назад, по кругу, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику	Якласс.ру
2	Бег на короткие дистанции	1		Якласс.ру
3	Бег на средние дистанции	1		Якласс.ру
4	Бег на длинные дистанции	1		Якласс.ру
5	Прыжок в длину с места	1		Якласс.ру
6	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		Якласс.ру
7	Метание малого мяча на дальность	1		Якласс.ру
8	Упражнения на развитие гибкости	1		Якласс.ру
9	Упражнения на развитие координации	1		Якласс.ру

10	Упражнения на формирование телосложения	1	спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Якласс.ру
----	---	---	--	-----------

			Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	
11	Ведение мяча стоя на месте	1	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать	Якласс.ру
12	Ведение мяча в движении	1		Якласс.ру

13	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
15	Технические действия с мячом	1	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
16	Упражнения на развитие координации	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
17	Составление дневника по физической культуре	1	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	Якласс.ру
18	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	Якласс.ру
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		Якласс.ру
20	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	Якласс.ру
21	Опорные прыжки	1		Якласс.ру
22	Опорные прыжки	1		Якласс.ру

23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Якласс.ру
24	Упражнения на развитие гибкости	1		Якласс.ру
25	Упражнения на гимнастической лестнице	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	Якласс.ру
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1		Якласс.ру

27	Наблюдение за физическим развитием	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности	Якласс.ру
----	------------------------------------	---	---	-----------

			Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
28	Упражнения на развитие координации	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	Якласс.ру
29	Технические действия с мячом	1		Якласс.ру
30	Прямая нижняя подача мяча	1		Якласс.ру
31	Приём и передача мяча снизу	1		Якласс.ру
32	Приём и передача мяча снизу	1		Якласс.ру

33	Приём и передача мяча сверху	1		Якласс.ру
----	------------------------------	---	--	-----------

			Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду;	Якласс.ру
35	Комплекс общей физической подготовки	1		Якласс.ру
36	Имитационные упражнения	1		Якласс.ру

37	Основы техники катания на коньках	1	Приемы и техника падения.	Якласс.ру
38	Обучение технике отталкивания по прямой;	1		Якласс.ру

39	Техника катания по кругу	1	Упражнения с предметами и без предметов Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Якласс.ру
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		Якласс.ру
41	Техника поворотов и торможение.	1		Якласс.ру
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Якласс.ру
43	Технические действия с мячом	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча	Якласс.ру
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1		Якласс.ру
45	Техника ведения мяча	1		Якласс.ру

46	Ведение мяча стоя на месте	1	после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления	Якласс.ру
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Якласс.ру

48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1	движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
49		1		Якласс.ру
50	Приём и передача мяча снизу.	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.	Якласс.ру
51	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи,	Якласс.ру
52	Технические действия с мячом	1		Якласс.ру
53	Прямая нижняя подача.	1		Якласс.ру

54	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
55	Прямая верхняя подача мяча	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	Якласс.ру
56	Приём и передача мяча сверху	1		Якласс.ру
57	Технические действия с мячом	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать	Якласс.ру

			правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов ступеней ГТО. Физическая подготовка	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и	Якласс.ру
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		Якласс.ру
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Якласс.ру
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		Якласс.ру

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Якласс.ру

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Якласс.ру
Раздел 9. Спортивные игры: Футбол.				
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки	Якласс.ру
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		Якласс.ру
68	Обводка мячом ориентиров	1		Якласс.ру

			мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
2	Бег на короткие дистанции	1		Якласс.ру
3	Бег на средние дистанции	1		Якласс.ру
4	Бег на длинные дистанции	1		Якласс.ру
5	Прыжок в длину с места	1		Якласс.ру

6	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
7	Метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени,	Якласс.ру
8	Упражнения на развитие гибкости	1		Якласс.ру
9	Упражнения на развитие координации	1		Якласс.ру
10	Упражнения на формирование телосложения	1		Якласс.ру

			анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	
11	Ведение мяча стоя на месте	1	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать	Якласс.ру
12	Ведение мяча в движении	1		Якласс.ру

13	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
15	Технические действия с мячом	1	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
16	Упражнения на развитие координации	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
17	Составление дневника по физической культуре	1	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
			Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
18	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	Якласс.ру
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		Якласс.ру
20	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	Якласс.ру
21	Опорные прыжки	1		Якласс.ру
22	Опорные прыжки	1		Якласс.ру

23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Якласс.ру
24	Упражнения на развитие гибкости	1		Якласс.ру
25	Упражнения на гимнастической лестнице	1		Якласс.ру
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1		Якласс.ру

27	Наблюдение за физическим развитием	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.	Якласс.ру
----	------------------------------------	---	--	-----------

			Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности	
--	--	--	---	--

			Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
28	Упражнения на развитие координации	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	Якласс.ру
29	Технические действия с мячом	1		Якласс.ру
30	Прямая нижняя подача мяча	1		Якласс.ру
31	Приём и передача мяча снизу	1		Якласс.ру
32	Приём и передача мяча снизу	1		Якласс.ру

33	Приём и передача мяча сверху	1		Якласс.ру
			Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду;	Якласс.ру
35	Комплекс общей физической подготовки	1		Якласс.ру
36	Имитационные упражнения	1		Якласс.ру

37	Основы техники катания на коньках	1	Приемы и техника падения.	Якласс.ру
38	Обучение технике отталкивания по прямой	1		Якласс.ру

39	Техника катания по кругу	1	Упражнения с предметами и без предметов	Якласс.ру
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		Якласс.ру
41	Техника поворотов и торможение.	1	Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Якласс.ру
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча	Якласс.ру
43	Технические действия с мячом	1		Якласс.ру
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1		Якласс.ру
45	Техника ведения мяча	1		Якласс.ру

46	Ведение мяча стоя на месте	1	после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления	Якласс.ру
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Якласс.ру

48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1	движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
49		1		Якласс.ру
50	Приём и передача мяча снизу.	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.	Якласс.ру
51	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи,	Якласс.ру
52	Технические действия с мячом	1		Якласс.ру
53	Прямая нижняя подача.	1		Якласс.ру

54	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
55	Прямая верхняя подача мяча	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	Якласс.ру
56	Приём и передача мяча сверху	1		Якласс.ру
57	Технические действия с мячом	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать	Якласс.ру

			правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов ступеней ГТО. Физическая подготовка	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и	Якласс.ру
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		Якласс.ру
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Якласс.ру
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		Якласс.ру

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Якласс.ру

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Якласс.ру
Раздел 9. Спортивные игры: Футбол.				
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки	Якласс.ру
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		Якласс.ру
68	Обводка мячом ориентиров	1		Якласс.ру

			мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе	1		Якласс.ру

2	Бег на короткие дистанции	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
3	Бег на средние дистанции	1		Якласс.ру
4	Бег на длинные дистанции	1		Якласс.ру
5	Прыжок в длину с места	1		Якласс.ру
6	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
7	Метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Якласс.ру
8	Упражнения на развитие гибкости	1		Якласс.ру
9	Упражнения на развитие координации	1		Якласс.ру
10	Упражнения на формирование телосложения	1		Якласс.ру

			анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	
11	Ведение мяча стоя на месте	1	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать	Якласс.ру
12	Ведение мяча в движении	1		Якласс.ру

13	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
15	Технические действия с мячом	1	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
16	Упражнения на развитие координации	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
17	Составление дневника по физической культуре	1	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
18	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	Якласс.ру
20	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		Якласс.ру
21	Опорные прыжки	1		Якласс.ру
22	Опорные прыжки	1		Якласс.ру

23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Якласс.ру
24	Упражнения на развитие гибкости	1		Якласс.ру
25	Упражнения на гимнастической лестнице	1		Якласс.ру
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1		Якласс.ру

27	Наблюдение за физическим развитием	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.	Якласс.ру
----	------------------------------------	---	--	-----------

			Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности	
--	--	--	---	--

			Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
28	Упражнения на развитие координации	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	Якласс.ру
29	Технические действия с мячом	1		Якласс.ру
30	Прямая нижняя подача мяча	1		Якласс.ру
31	Приём и передача мяча снизу	1		Якласс.ру
32	Приём и передача мяча снизу	1		Якласс.ру

33	Приём и передача мяча сверху	1		Якласс.ру
----	------------------------------	---	--	-----------

			Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду;	Якласс.ру
35	Комплекс общей физической подготовки	1		Якласс.ру
36	Имитационные упражнения	1		Якласс.ру

37	Основы техники катания на коньках	1	Приемы и техника падения.	Якласс.ру
38	Обучение технике отталкивания по прямой	1		Якласс.ру

39	Техника катания по кругу	1	Упражнения с предметами и без предметов	Якласс.ру
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		Якласс.ру
41	Техника поворотов и торможение.	1	Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Якласс.ру
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча	Якласс.ру
43	Технические действия с мячом	1		Якласс.ру
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1		Якласс.ру
45	Техника ведения мяча	1		Якласс.ру

46	Ведение мяча стоя на месте	1	после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления	Якласс.ру
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Якласс.ру

48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1	движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
49		1		Якласс.ру
50	Приём и передача мяча снизу.	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.	Якласс.ру
51	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи,	Якласс.ру
52	Технические действия с мячом	1		Якласс.ру
53	Прямая нижняя подача.	1		Якласс.ру

54	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
55	Прямая верхняя подача мяча	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	Якласс.ру
56	Приём и передача мяча сверху	1		Якласс.ру
57	Технические действия с мячом	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать	Якласс.ру

			правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов ступеней ГТО. Физическая подготовка	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и	Якласс.ру
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		Якласс.ру
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Якласс.ру
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		Якласс.ру

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Якласс.ру

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Якласс.ру
Раздел 9. Спортивные игры: Футбол.				
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки	Якласс.ру
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		Якласс.ру
68	Обводка мячом ориентиров	1		Якласс.ру

			мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать	https://infourok.ru/
2	Бег на короткие дистанции	1	правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	https://infourok.ru/
4	Бег на средние дистанции	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	https://infourok.ru/
5	Составление планов для самостоятельных занятий	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать	https://infourok.ru/
6	Бег на длинные дистанции	1	правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать	https://infourok.ru/
7	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		https://infourok.ru/
8	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		https://infourok.ru/
9	Прыжки в длину с места	1		https://infourok.ru/

10	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени,	https://infourok.ru/
----	---	---	--	---

			анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	
--	--	--	--	--

11	Повороты с мячом на месте	1	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	https://infourok.ru/
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		https://infourok.ru/
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		https://infourok.ru/

14	Передача мяча одной рукой снизу	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	https://infourok.ru/
15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		https://infourok.ru/
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		https://infourok.ru/
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	https://infourok.ru/

Раздел 3. Гимнастика

18	Акробатические комбинации	1		https://infourok.ru/
----	---------------------------	---	--	---

19	Акробатические комбинации	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	https://infourok.ru/
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	https://infourok.ru/
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	https://infourok.ru/
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		https://infourok.ru/

23	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	https://infourok.ru/
24	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	https://infourok.ru/
25	Упражнения для профилактики утомления	1		https://infourok.ru/
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		https://infourok.ru/

27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности	https://infourok.ru/
----	---	---	--	---

			Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и спосо-бы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
28	Прямой нападающий удар	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.	https://infourok.ru/
29	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	https://infourok.ru/
30	Тактические действия в защите	1		https://infourok.ru/

31	Тактические действия в нападении	1		https://infourok.ru/
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	https://infourok.ru/
Раздел 5. Коньки				
34	Инструктаж по т/б	1		https://infourok.ru/

35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	Техника безопасности при занятиях на коньках;	https://infourok.ru/
36	Имитационные упражнения	1	Правила поведения на льду;	https://infourok.ru/

37	Основы техники катания на коньках	1	Приемы и техника падения.	https://infourok.ru/
38	Обучение технике отталкивания по прямой	1	Упражнения с предметами и без предметов Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры	https://infourok.ru/
39	Техника катания по кругу	1		https://infourok.ru/
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		https://infourok.ru/
41	Техника поворотов и торможение.	1		https://infourok.ru/
			Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	
42	Ведение мяча	1		https://infourok.ru/

43	Передача мяча	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.	https://infourok.ru/
44	Составление дневника по физической культуре	1		https://infourok.ru/
45	Приемы и броски мяча на месте	1		https://infourok.ru/

46	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	https://infourok.ru/
47	Приемы и броски мяча в прыжке	1		https://infourok.ru/
48	Приемы и броски мяча после ведения	1		https://infourok.ru/
49	Приемы и броски мяча после ведения	1		https://infourok.ru/

50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1		https://infourok.ru/
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1		https://infourok.ru/
53	Приёмы и передачи в движении	1		https://infourok.ru/
54	Приёмы и передачи в движении	1		https://infourok.ru/

55	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	https://infourok.ru/
56	Удары	1		https://infourok.ru/
57	Блокировка	1		https://infourok.ru/

58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов ступеней ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	https://infourok.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового	https://infourok.ru/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	https://infourok.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях	https://infourok.ru/

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://infourok.ru/
Раздел 9. Спортивные игры: Футбол.				
66	Остановки и удары по мячу в движении	1		https://infourok.ru/
67	Правила игры в мини-футбол	1		https://infourok.ru/

68	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать	https://infourok.ru/
2	Бег на короткие дистанции	1	правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	https://infourok.ru/
4	Бег на средние дистанции	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	https://infourok.ru/
5	Составление планов для самостоятельных занятий	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать	https://infourok.ru/
6	Бег на длинные дистанции	1	правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать	https://infourok.ru/
7	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		https://infourok.ru/
8	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		https://infourok.ru/
9	Прыжки в длину с мкста	1		https://infourok.ru/

10	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени,	https://infourok.ru/
----	---	---	--	---

			анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	
--	--	--	--	--

11	Повороты с мячом на месте	1	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	https://infourok.ru/
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		https://infourok.ru/
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		https://infourok.ru/

14	Передача мяча одной рукой снизу	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	https://infourok.ru/
15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		https://infourok.ru/
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		https://infourok.ru/
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		https://infourok.ru/

Раздел 3. Гимнастика

18	Акробатические комбинации	1		https://infourok.ru/
----	---------------------------	---	--	---

19	Акробатические комбинации	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	https://infourok.ru/
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	https://infourok.ru/
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	https://infourok.ru/
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		https://infourok.ru/
23	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	https://infourok.ru/
24	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	https://infourok.ru/
25	Упражнения для профилактики утомления	1		https://infourok.ru/
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		https://infourok.ru/

27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности	https://infourok.ru/
----	---	---	---	---

			Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и спосо-бы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
28	Прямой нападающий удар	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.	https://infourok.ru/
29	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	https://infourok.ru/
30	Тактические действия в защите	1		https://infourok.ru/

31	Тактические действия в нападении	1		https://infourok.ru/
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	https://infourok.ru/
Раздел 5. Коньки				
34	Инструктаж по т/б	1		https://infourok.ru/

35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	Техника безопасности при занятиях на коньках;	https://infourok.ru/
36	Имитационные упражнения	1	Правила поведения на льду;	https://infourok.ru/

37	Основы техники катания на коньках	1	Приемы и техника падения.	https://infourok.ru/
38	Обучение технике отталкивания по прямой	1	Упражнения с предметами и без предметов Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры	https://infourok.ru/
39	Техника катания по кругу	1		https://infourok.ru/
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		https://infourok.ru/
41	Техника поворотов и торможение.	1		https://infourok.ru/
			Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	
42	Ведение мяча	1		https://infourok.ru/

43	Передача мяча	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.	https://infourok.ru/
44	Составление дневника по физической культуре	1		https://infourok.ru/
45	Приемы и броски мяча на месте	1		https://infourok.ru/
46	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	https://infourok.ru/
47	Приемы и броски мяча в прыжке	1		https://infourok.ru/
48	Приемы и броски мяча после ведения	1		https://infourok.ru/
49	Приемы и броски мяча после ведения	1		https://infourok.ru/

50	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1		https://infourok.ru/
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1		https://infourok.ru/
53	Приёмы и передачи в движении	1		https://infourok.ru/
54	Приёмы и передачи в движении	1		https://infourok.ru/

55	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	https://infourok.ru/
56	Удары	1		https://infourok.ru/
57	Блокировка	1		https://infourok.ru/

58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов ступеней ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	https://infourok.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового	https://infourok.ru/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	https://infourok.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях	https://infourok.ru/

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://infourok.ru/
Раздел 9. Спортивные игры: Футбол.				
66	Остановки и удары по мячу в движении	1		https://infourok.ru/
67	Правила игры в мини-футбол	1		https://infourok.ru/

68	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482812

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 14.11.2023 по 13.11.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447213

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 26.11.2024 по 26.11.2025