

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественных
наук

Руководитель МО

Кухтина Т.М.

«18» июня 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР

Клетнова Е.А.

«18» июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
№19 г. Сызрани

Максименкова Н.В.

Приказ № 306 – ОД

От «19» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6671074)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Сызрань 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 85 часов (2,5 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

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».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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 (3 ч)

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения: влияние физических упражнений на основные системы организма.

Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самоконтроль. Самонаблюдение и самоконтроль.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч)

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика (18 ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.

Лыжная подготовка (15 ч)

Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры (34 ч)

Баскетбол, волейбол. Учебная игра по основным и упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 физкультурминут, 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 лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, 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 сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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 переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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 лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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).

Предметные результаты в 9 классе

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8			

	атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов
Раздел 1	Знания о физической культуре	3	Библиотека ЦОК www.edu.ru	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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов
				физическая культура» её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации
Итого по разделу		3		
Раздел 2	Лёгкая атлетика	18	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		18		
Раздел 3	Волейбол	16	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Совершенствовать технические действия в спортивных играх взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите
Итого по разделу		16		
Раздел 4	Гимнастика с основами акробатики.	15	Библиотека ЦОК www.edu.ru	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 соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Список итоговых планируемых результатов
				построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки)
Итого по разделу		15		
Раздел 5	Лыжная подготовка	15	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		15		
Раздел 6	Баскетбол	18	Библиотека ЦОК www.edu.ru	Совершенствовать технические действия в спортивных играх взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите
Итого по разделу		18		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
3	Олимпийские игры древности	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
4	Режим дня	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
5	Наблюдение за физическим развитием	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
7	Определение состояния организма	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
8	Составление дневника по физической культуре	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

9	Упражнения утренней зарядки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
12	Упражнения на развитие гибкости	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
13	Упражнения на развитие координации	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
14	Упражнения на формирование телосложения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
15	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
16	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
17	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
18	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
21	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
22	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
23	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
24	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
28	Кувырок вперед и назад в группировке	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

29	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
30	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
31	Опорные прыжки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
32	Опорные прыжки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
34	Упражнения на гимнастической лестнице	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
35	Упражнения на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
36	Техника ловли мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
37	Техника ловли мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
38	Техника передачи мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
39	Техника передачи мяча	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
40	Ведение мяча стоя на месте	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
41	Ведение мяча стоя на месте	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
42	Ведение мяча в движении	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
43	Ведение мяча в движении	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
44	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
46	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
47	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
49	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

50	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
51	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
52	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
53	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
54	Спуск на лыжах с пологого склона	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
55	Спуск на лыжах с пологого склона	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
56	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
57	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
58	Прямая нижняя подача мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
59	Прямая нижняя подача мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
60	Приём и передача мяча снизу	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
61	Приём и передача мяча снизу	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
62	Приём и передача мяча сверху	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
63	Приём и передача мяча сверху	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
64	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
65	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
66	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
67	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
68	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
69	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
70	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
72	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
73	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
74	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
75	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
76	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
77	Обводка мячом ориентиров	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
81	Правила и техника выполнения	1				Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					www.edu.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

	игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102			
--	-----	--	--	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
3	История первых Олимпийских игр современности	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
4	Составление дневника физической культуры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
5	Физическая подготовка человека	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
6	Основные показатели физической нагрузки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
9	Упражнения для коррекции	1				Библиотека ЦОК

	телосложения					www.edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
14	Спринтерский бег	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
15	Спринтерский бег	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
16	Гладкий равномерный бег	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
17	Гладкий равномерный бег	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

	«перешагивание»					
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
21	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
22	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
23	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
27	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
28	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

29	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
30	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
31	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
35	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
36	Лазание по канату в три приема	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
37	Лазание по канату в три приема	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
38	Упражнения ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
39	Упражнения ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
40	Упражнения ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
41	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
44	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
45	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
46	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
47	Упражнения в ведении мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
48	Упражнения в ведении мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
49	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

50	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
53	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
54	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
55	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
56	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
57	Упражнения лыжной подготовки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
58	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
59	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
60	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
61	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
62	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
63	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
66	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
67	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
70	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
71	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
5	Тактическая подготовка	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

9	Упражнения для коррекции телосложения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
12	Преодоление препятствий наступанием	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
13	Преодоление препятствий наступанием	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
15	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
16	Эстафетный бег	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
17	Эстафетный бег	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
19	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
21	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
22	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
23	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
27	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
28	Акробатические пирамиды	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
29	Стойка на голове с опорой на руки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
30	Стойка на голове с опорой на руки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
31	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
32	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
33	Комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
34	Комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
35	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
37	Лазанье по канату в два приёма	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
38	Лазанье по канату в два приёма	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

39	Передача мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
40	Передача мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
41	Ловля мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
42	Ловля мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
45	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
49	Торможение на лыжах способом	1				Библиотека ЦОК

	«упор»					www.edu.ru
50	Торможение на лыжах способом «упор»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
51	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
52	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
53	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
55	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
56	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
57	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
58	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
59	Верхняя прямая подача мяча	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
60	Верхняя прямая подача мяча	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
61	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
62	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
63	Перевод мяча за голову	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
64	Перевод мяча за голову	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
67	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
68	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
69	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
70	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
71	Тактические действия при выполнении углового удара	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
72	Тактические действия при выполнении углового удара	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
73	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
74	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
75	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
77	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
79	Правила и техника выполнения	1				Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					www.edu.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
4	Коррекция нарушения осанки	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
5	Коррекция избыточной массы тела	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

9	Профилактика умственного перенапряжения	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
10	Упражнения для профилактики утомления	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
12	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
13	Бег на средние дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
14	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
15	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
16	Прыжки в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
17	Прыжки в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
18	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
19	Прыжок в длину с разбега способом	1				Библиотека ЦОК

	«прогнувшись»					www.edu.ru
20	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
21	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
22	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
23	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
24	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
25	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
28	Правила и техника выполнения	1				Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м					www.edu.ru
29	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
30	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
32	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
33	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
34	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
36	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
37	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
38	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
39	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
40	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
41	Проплывание учебных дистанций	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
42	Проплывание учебных дистанций	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
43	Повороты с мячом на месте	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
44	Повороты с мячом на месте	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
46	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
48	Передача мяча одной рукой снизу	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
50	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
52	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
53	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
54	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
55	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
56	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
57	Торможение боковым скольжением	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
58	Торможение боковым скольжением	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
59	Переход с одного лыжного хода на другой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
60	Переход с одного лыжного хода на другой	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
61	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
62	Прямой нападающий удар	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
63	Прямой нападающий удар	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
64	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
65	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
66	Тактические действия в защите	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
67	Тактические действия в защите	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
68	Тактические действия в нападении	1				Библиотека ЦОК

						www.edu.ru
69	Тактические действия в нападении	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
72	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
73	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
74	Правила игры в мини-футбол	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
75	Правила игры в мини-футбол	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
76	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
77	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
78	Правила и техника выполнения	1				Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м					www.edu.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1				Библиотека ЦОК

	мяча весом 150г					www.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				Библиотека ЦОК www.edu.ru
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача	1				Библиотека ЦОК

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени					www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

9 КЛАСС

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями и оказание первой помощи во время самостоятельных занятий.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
2	Техника бега на 30 – 60 метров.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
3	Техника бега на 60 - 100 метров.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
4	Бег на длинные дистанции 500- 1000 м.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
5	Бег на длинные дистанции (кросс).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
6	Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Правила соревнований в беге.			
7	Правила и техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
8	Техника прыжков в длину способом «согнув ноги».	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
9	Совершенствование техники прыжков в длину с 11-13 шагов разбега.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
10	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
11	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений. Правила игры.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
12	Техника передачи мяча в парах.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
13	Техника передачи мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
14	Оценка техники передачи мяча в парах. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
15	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
16	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
17	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
18	Оценка техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
19	Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0). Правила безопасности.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
20	Игра в волейбол по основным правилам. Техника приема мяча снизу.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
21	Оценка техники приема мяча снизу. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
22	Техника нападающего удара.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
23	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. Техника нападающего удара	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
24	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
25	Игра в волейбол с привлечением учащихся к судейству. Правила судейства.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
26	Правила безопасности на уроках по гимнастике. ОРУ с повышенной амплитудой движений	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
27	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
28	Совершенствование техники: кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
29	Техника кувырков вперёд, пережат назад в стойку на лопатках.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
30	Стойка на голове (м), мост	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	из положения стоя (д).			www.edu.ru
31	Оценка техники акробатических упражнений.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
32	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
33	Техника опорного прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
34	Техника прыжков ноги врозь (м), прыжок боком (д). Лазание по канату в два приёма.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
35	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
36	Техника лазания по канату, вис на согнутых руках.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
37	Совершенствование техники лазания по канату.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
38	Правила и техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
39	Правила и техника	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.			www.edu.ru
40	Правила и техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
41	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
42	Измерение функциональных резервов организма.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
43	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
44	Техника разных видов лыжного хода. Прохождение дистанции до 2000 метров.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
45	Техника одновременных ходов: беспашный и одношажный. Прохождение дистанции до 2000 м.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
46	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	3000 метров.			
47	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
48	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
49	Техника одновременных ходов. «Гонка с преследованием».	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
50	Оценка техники одновременного двухшажного хода. Повторение перехода с одного хода на другой.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
51	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
52	Совершенствование техники конькового хода.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
53	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
54	Совершенствование техники	1		Библиотека ЦОК

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 3000 м.			www.edu.ru
55	Совершенствование техники переходов. Применение изучаемых способов на дистанции до 3 км.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
56	Прохождение дистанции до 4000 м. с применением изученных ходов. Правила соревнований.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
57	Контрольный урок - соревнование на дистанции 2 км. (д) 3 км. (м). Правила судейства.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
58	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
59	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Правила баскетбола.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
60	Техника передачи одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
61	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
62	Совершенствование техники передачи мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
63	Техника ловли и передачи мяча во встречном движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
64	Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
65	Совершенствование техники бросков мяча в корзину.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
66	Техника бросков одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
67	Техника бросков с сопротивлением в движении.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
68	Техника ведения мяча с изменением скорости движения.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
69	Техника ведения мяча с изменением направления	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	движения.			
70	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
71	Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
72	Игра в баскетбол по основным правилам.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
73	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила судейства.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
74	Учебная игра в баскетбол по основным правилам.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
75	Игра в баскетбол с привлечением учащихся к судейству.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
76	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
77	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» с 13-16 беговых шагов	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
78	Оценка техники выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание» с 13-16	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	беговых шагов.			
79	Правила и техника выполнения челночного бега 3*10м.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
80	Техника выполнения метания малого мяча с разбега.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
81	Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
82	Правила и техника выполнения метания мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
83	Правила и техника эстафетного бега. Бег на короткие дистанции.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
84	Бег на короткие дистанции. Круговая эстафета.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
85	Бег на короткие дистанции. Встречная эстафета.	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85		

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК

