

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Октябрьского района
МБОУ СОШ № 6

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Пятницкая Н.В.
Протокол №1
от «28.» 08. 2024г. г.

СОГЛАСОВАНО

зам директора по УВР

Субботина О.Д.
«28.» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ
№6

Кацилова И.А.
Приказ №61
от «29.» 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4857649)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6,7, 9 классов

х. Маркин 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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, – 204 часов: в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки

(юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной

скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с

передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 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 физкультурминуток и физкультурпауз 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 общеподготовительной 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 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	2	0	2	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		2	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		5	5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	2	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		3	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	http://m.edsoo.ru/142c7e77

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		58	58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

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	0	3	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		3	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		5	5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		2	2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	http://m.edsoo.ru/142c7e77

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		58	58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

9 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	2	0	2	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		2	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		4	4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		1	1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	2	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	2	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	http://m.edsoo.ru/142c7e77

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	7	http://m.edsoo.ru/142c7e77
Итого по разделу		61	61		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09.24	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	03.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
3	Составление дневника физической культуры	1	0	1	09.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
4	Физическая подготовка человека	1	0	1	10.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
5	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	16.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	17.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	23.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
8	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	24.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	30.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	01.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
11	Акробатические комбинации	1	0	1	07.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77

12	Акробатические комбинации	1	0	1	08.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	14.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	15.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	21.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	22.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	11.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
18	Лазание по канату в три приема	1	0	1	12.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	18.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
20	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	19.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	25.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
22	Спринтерский бег	1	0	1	26.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	1	02.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77

24	Гладкий равномерный бег	1	0	1	03.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	0	1	09.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	10.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	16.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	17.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1	23.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	24.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	0	1	28.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	13.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	14.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1	0	1	20.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
35	Передвижение в стойке баскетболиста	2	0	2	21.01 27.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77

36	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	28.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
37	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	03.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
38	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	04.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
39	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	10.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
40	Упражнения на передачу и броски мяча	2	0	2	11.12 17.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	18.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	24.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
43	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	2	0	2	25.02 03.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
44	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	1	04.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	10.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	2	0	2	11.03 17.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	18.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	2	0	2	07.04 08.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77

49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	14.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	15.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
51	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	21.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
52	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	22.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	28.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	29.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	05.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	06.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	12.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	13.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
59	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила	1	0	1	19.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77

	ТБ					
60	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	1	20.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
61	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	1	26.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		

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	0	1	03.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	05.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	10.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	12.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
5	Тактическая подготовка	1	0	1	17.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	19.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	24.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	26.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	01.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	03.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
11	Акробатические комбинации	1	0	1	08.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
12	Акробатические пирамиды	1	0	1	10.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77

13	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	15.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	17.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	0	1	22.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	24.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	07.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	12.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
19	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	14.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
20	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	19.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
21	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1	21.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	1	26.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	1	28.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0	1	03.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77

25	Эстафетный бег	1	0	1	05.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	10.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
27	Прыжки с разбега в высоту	1	0	1	12.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
28	Прыжки с разбега в длину	1	0	1	17.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	19.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	24.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	1	26.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	09.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
33	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	14.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	16.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
35	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	21.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
36	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	23.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	23.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	28.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77

39	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	30.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	04.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	06.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	11.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
43	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	13.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
44	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	18.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	2	0	2	20.01 25.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	27.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
47	Перевод мяча за голову	1	0	1	04.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
48	Перевод мяча за голову	1	0	1	06.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	0	2	11.03 13.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	18.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
51	Средние и длинные передачи мяча по прямой	2	0	2	20.03 03.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	08.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77

53	Тактические действия при выполнении углового удара	2	0	2	10.04 15.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	17.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	22.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	0	2	24.04 29.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	06.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	13.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
59	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	1	15.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
60	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0	1	20.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
61	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	0	1	22.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	1	64		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1	02.09.2024	http://m.edsoo.ru/142c7e77
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	1	06.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	1	09.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
4	Бег на длинные дистанции	1	0	1	13.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	16.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
6	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	0	1	20.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	23.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	27.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	1	30.09	http://m.edsoo.ru/142c7e77

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	1	0	04.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 1 км	1	0	1	07.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	0	1	11.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	0	1	14.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	0	1	18.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
15	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1	21.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
16	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	25.10	http://m.edsoo.ru/142c7e77
17	Восстановительный массаж	1	0	1	08.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
18	Банные процедуры	1	0	1	11.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
19	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	15.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
20	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	18.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
21	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1	22.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77

22	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	25.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
23	Кувырок назад в упор	1	0	1	29.11	http://m.edsoo.ru/142c7e77
24	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	02.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	06.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	09.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	2	0	2	13.12 16.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	20.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
29	Упражнения черлидинга	1	0	1	23.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
30	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	27.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
31	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	28.12	http://m.edsoo.ru/142c7e77
32	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	1	10.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	13.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77

34	Плавание кролем	1	0	1	17.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
35	Плавание брассом	1	0	1	20.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	24.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
37	Ведение мяча	1	0	1	27.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
38	Ведение мяча	1	0	1	31.01	http://m.edsoo.ru/142c7e77
39	Передача мяча	1	0	1	03.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
40	Приемы и броски мяча на месте	2	0	2	07.02 10.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
41	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	14.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
42	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	17.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
43	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	21.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
44	Приемы и броски мяча после ведения	2	0	2	24.02 28.02	http://m.edsoo.ru/142c7e77
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	03.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	2	07.03 10.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
47	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	14.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
48	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	17.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
49	Нападающий удар	1	0	1	21.03	http://m.edsoo.ru/142c7e77
50	Нападающий удар	1	0	1	04.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77

51	Блокирование	1	0	1	07.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
52	Блокирование	1	0	1	11.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
53	Ведение мяча	1	0	1	14.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
54	Приемы мяча	1	0	1	18.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
55	Передачи мяча	1	0	1	21.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
56	Остановки и удары по мячу с места	2	0	2	25.04 28.04	http://m.edsoo.ru/142c7e77
57	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	05.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
58	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	12.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
59	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	0	1	16.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
60	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	1	19.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
61	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	1	1	23.05	http://m.edsoo.ru/142c7e77
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		

