

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».

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.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 (бруснях, 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

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.

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,

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 относиться 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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:

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 вперед 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);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания 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;

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

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	4			
Итого по разделу		4			
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")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			

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			
Итого по разделу		2			
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")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

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	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			05.09.24	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			06.09.24	
3	Олимпийские игры древности	1			12.09.24	
4	Режим дня	1			13.09.24	
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			19.09.24	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			20.09.24	
7	Составление дневника по физической культуре	1			26.09.24	
8	Упражнения утренней зарядки	1			27.09.24	
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			03.10.24	

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			22.11.24	
23	Бег на короткие дистанции	1			28.11.24	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			29.11.24	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			05.12.24	
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			06.12.24	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.12.24	
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			13.12.24	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			19.12.24	
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			20.12.24	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			26.12.24	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			27.12.24	
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			09.01.25	

	выполнения испытаний (тестов) 3 степени)					
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1			23.05.25	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			14.10.24	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			16.10.24	
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			21.10.24	
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			23.10.24	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.11.24	
18	Лазание по канату в три приема	1			11.11.24	
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			13.11.24	
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			18.11.24	
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			20.11.24	
22	Спринтерский бег	1			25.11.24	

23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			27.11.24	
24	Гладкий равномерный бег	1			02.12.24	
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			04.12.24	
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			09.12.24	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			11.12.24	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			16.12.24	
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			18.12.24	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			23.12.24	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			25.12.24	
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			13.01.25	

33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			15.12.25	
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			20.01.25	
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1			22.01.25	
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1			27.01.25	
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			29.01.25	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			03.02.25	
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			05.02.25	
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			10.02.25	
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1			12.02.25	
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1			17.02.25	
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			19.02.25	
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1			24.02.25	
45	Упражнения в ведении мяча	1			26.02.25	
46	Упражнения в ведении мяча	1			03.03.25	

47	Упражнения на передачу и броски мяча	1			05.03.25	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			10.03.25	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			12.03.25	
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			17.03.25	
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			19.03.25	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			31.03.25	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			02.04.25	
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			07.04.25	
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			09.04.25	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			14.04.25	

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)					
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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			04.09.24	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			06.09.24	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			11.09.24	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			13.09.24	
5	Тактическая подготовка	1			18.09.24	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			20.09.24	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			25.09.24	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			27.09.24	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			02.10.24	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			04.10.24	
11	Акробатические комбинации	1			09.10.24	

12	Акробатические пирамиды	1			11.10.24	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1			16.10.24	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			18.10.24	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.10.24	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1			25.10.24	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			06.11.24	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			08.11.24	
19	Лазанье по канату в два приёма	1			13.11.24	
20	Лазанье по канату в два приёма	1			15.11.24	
21	Бег на короткие и средние дистанции	1			20.11.24	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			22.11.24	
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			27.11.24	

24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			29.11.24	
25	Эстафетный бег	1			04.12.24	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			06.12.24	
27	Прыжки с разбега в высоту	1			11.12.24	
28	Прыжки с разбега в длину	1			13.12.24	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.12.24	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			20.12.24	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			25.12.24	
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1			27.12.24	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1			10.01.25	
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			15.01.25	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			17.01.25	
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			22.01.25	

37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			24.01.25	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			29.01.25	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			31.01.25	
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			05.02.25	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			07.02.25	
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			12.02.25	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			14.02.25	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			19.02.25	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			21.02.25	
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			26.02.25	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			28.02.25	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.03.25	

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.03.25	
50	Верхняя прямая подача мяча	1			12.03.25	
51	Верхняя прямая подача мяча	1			14.03.25	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.03.25	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			21.03.25	
54	Перевод мяча за голову	1			02.04.25	
55	Перевод мяча за голову	1			04.04.25	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.04.25	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.04.25	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			16.04.25	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			18.04.25	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1			23.04.25	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			25.04.25	

62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			30.04.25	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.05.25	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.05.25	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.05.25	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			21.05.25	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			23.05.25	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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			03.09.2024	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			04.09.2024	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			10.09.2024	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			11.09.2024	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			17.09.2024	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			18.09.2024	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			24.09.2024	
8	Акробатические комбинации	1			25.09.2024	
9	Акробатические комбинации	1			01.10.2024	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			02.10.2024	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			08.10.2024	

	в длину с места толчком двумя ногами					
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			21.11.2024	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			26.11.2024	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			27.11.2024	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			03.12.2024	
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			04.12.2024	
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			10.12.2024	
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			11.12.2024	
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			17.12.2024	
30	Торможение боковым скольжением	1			18.12.2024	
31	Торможение боковым скольжением	1			24.12.2024	
32	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			25.12.2024	
33	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			14.01.2025	

34	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			15.01.2025	
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1			21.01.2025	
36	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			22.01.2025	
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			28.01.2025	
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			29.01.2025	
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			04.02.2025	
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			05.02.2025	
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			11.02.2025	
42	Передача мяча одной рукой снизу	1			12.02.2025	
43	Передача мяча одной рукой снизу	1			18.02.2025	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			19.02.2025	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			25.02.2025	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			04.03.2025	

47	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			05.03.2025	
48	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			11.03.2025	
49	Прямой нападающий удар	1			12.03.2025	
50	Прямой нападающий удар	1			18.03.2025	
51	Прямой нападающий удар	1			19.03.2025	
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			01.04.2025	
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			02.04.2025	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			08.04.2025	
55	Тактические действия в защите	1			09.04.2025	
56	Тактические действия в нападении	1			15.04.2025	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.04.2025	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.04.2025	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			23.04.2025	
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			29.04.2025	
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			30.04.2025	

62	Правила игры в мини-футбол	1			06.05.2025	
63	Правила игры в мини-футбол	1			07.05.2025	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			13.05.2024	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			14.05.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			20.05.2025	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			21.05.2025	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			27.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

