МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования администрации Матвеево-Курганского района

МБОУ Матвеево-Курганская о(с)ош

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании педсовета	Зам.директора по УВР	Директор МБОУ М-Курганской о(с)ош
_____	_____	_____
	Головченко А.С	Гончаров А.В
Протокол №1 от «30» от 08.2023г	Приказ №61 от «30»08.2023г	Приказ №61 от 30»08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2189587)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 – 9 классов

Учитель Физическая культура
предмет

Хайло Елена Карловна

Матвеев Курган 2023 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, – 510 часов: в 6 классе – часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 (гимнастической скамейке) 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).

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 «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 (гимнастической скамейке) 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). Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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 в мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке), 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 и юноши).

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 «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. 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 висе и упоре на руках. 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 координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. 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.).

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 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 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев 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 поочерёдно. 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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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 размахиванияи 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.

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	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		66			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			04.09.2023	
2	Возрождение Олимпийских игр Спринтерский бег.	1			05.09.2023	
3	История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег.	1			11.09.2023	
4	История первых Олимпийских игр современности. Прыжковые упражнения в длину.	1			12.09.2023	
5	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			18.09.2023	
6	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Прыжковые упражнения в длину и высоту. Зачет.	1			19.09.2023	
7	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Метание малого мяча.	1			25.09.2023	

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты. Зачет.	1			26.09.2023	
9	Правила ТБ. Первая помощь при травмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			02.10.2023	
10	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			03.10.2023	
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			09.10.2023	
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			10.10.2023	
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			16.10.2023	
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			17.10.2023	
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			23.10.2023	
16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов подачи.	1			24.10.2023	
17	Акробатические комбинации	1			07.11.2023	
18	Акробатические комбинации	1			13.11.2023	

19	Акробатическме комбинации	1			14.11.2023	
20	Акробатическме комбинации.	1			20.11.2023	
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимн. скамейке)	1			21.11.2023	
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимн. скамейке)	1			27.11.2023	
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимн. скамейке)	1			28.11.2023	
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимн. скамейке). Зачет.	1			04.12.2023	
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			05.12.2023	
26	Упражнения ритмической гимнастики	1			11.12.2023	
27	Упражнения ритмической гимнастики.	1			12.12.2023	
28	Упражнения со скакалкой и обручем	1			18.12.2023	
29	Упражнения со скакалкой и обручем.	1			19.12.2023	
30	Круговая тренировка	1			25.12.2023	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			26.12.2023	
32	Передвижение в стойке баскетболиста	1			15.01.2024	

33	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			16.01.2024	
34	Остановка двумя шагами и прыжком	1			22.01.2024	
35	Упражнения в ведении мяча.	1			23.01.2024	
36	Упражнения на передачу и броски мяча	1			29.01.2024	
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			30.01.2024	
38	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			05.02.2024	
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Зачет	1			06.02.2024	
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			12.02.2024	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			13.02.2024	
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Зачет.	1			19.02.2024	
43	Упражнения на передачу мяча сверху.	1			20.02.2024	
44	Упражнения на передачу мяча снизу.	1			26.02.2024	

45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			27.02.2024	
46	Приём мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки.	1			04.03.2024	
47	Подачи мяча .Упражнения на передачу и передачи мяча	1			05.03.2024	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			11.03.2024	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			12.03.2024	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			18.03.2024	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Зачет.	1			19.03.2024	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			01.04.2024	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			02.04.2024	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			08.04.2024	

55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			09.04.2024	
56	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			15.04.2024	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			16.04.2024	
58	Бег на 1000м и 1500м	1			22.04.2024	
59	Бег на 1000м и 1500м.	1			23.04.2024	
60	Прыжки в длину с места.	1			27.04.2024	
61	Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			06.05.2024	
62	Бег на 30м и 60м. Эстафеты. Зачет.	1			07.05.2024	
63	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			13.05.2024	
64	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			14.05.2024	
65	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Зачет. Кросс на 2 км и 3 км.	1			20.05.2024	

66	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.	1			21.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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 Олимпийское движение в СССР и современной России. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			05.09.2023	
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Спринтерский бег.	1			07.09.2023	
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Спринтерский бег.	1			12.09.2023	
4	История первых Олимпийских игр современности. Прыжковые упражнения в длину.	1			14.09.2023	
5	Тактическая подготовка. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			19.09.2023	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			21.09.2023	

7	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Метание малого мяча.	1			26.09.2023	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты. Зачет.	1			28.09.2023	
9	Правила ТБ. Первая помощь при травмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Зачет	1			03.10.2023	
10	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			05.10.2023	
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			10.10.2023	
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			12.10.2023	
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			17.10.2023	
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			19.10.2023	

15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			24.10.2023	
16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов подачи.	1			26.10.2023	
17	Акробатические комбинации	1			07.11.2023	
18	Акробатические комбинации	1			09.11.2023	
19	Акробатическме пирамиды	1			14.11.2023	
20	Акробатическме пирамиды.	1			16.11.2023	
21	Стойка на голове с опорой на руки.	1			21.11.2023	
22	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			23.11.2023	
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимн. скамейке)	1			28.11.2023	
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимн. скамейке).	1			30.11.2023	
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне (гимн. скамейке). Зачет.	1			05.12.2023	
26	Упражнения ритмической гимнастики	1			07.12.2023	
27	Упражнения ритмической гимнастики.	1			12.12.2023	
28	Преодоление препятствий наступанием.	1			14.12.2023	
29	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1			19.12.2023	

30	Упражнения со скакалкой и обручем.	1			21.12.2023	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			26.12.2023	
32	Передача мяча после отскока от пола	1			28.12.2023	
33	Ловля мяча после отскока от пола	1			11.01.2024	
34	Остановка двумя шагами и прыжком	1			16.01.2024	
35	Бросок мяча в двумя руками снизу после ведения.	1			18.01.2024	
36	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			23.01.2024	
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			25.01.2024	
38	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			30.01.2024	
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1			01.02.2024	
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			06.02.2024	
41	Правила и техника выполнения	1			08.02.2024	

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.					
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Зачет.	1			13.02.2024	
43	Упражнения на передачу мяча сверху.	1			15.02.2024	
44	Упражнения на передачу мяча снизу.	1			20.02.2024	
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			22.02.2024	
46	Приём мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки.	1			27.02.2024	
47	Подачи мяча .Упражнения на подачу и передачи мяча	1			29.02.2024	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			05.03.2024	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Зачет	1			07.03.2024	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			12.03.2024	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			14.03.2024	

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Зачет.					
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			19.03.2024	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			21.03.2024	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			02.04.2024	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Зачет.	1			04.04.2024	
56	Удар по катящемуся мячу с разбег	1			09.04.2024	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Зачет.	1			11.04.2024	
58	Составление дневника физической культуры. Бег на 1000м и 1500м	1			16.04.2024	
59	Составление дневника физической культуры. Бег на 1000м и 1500м. Зачет	1			18.04.2024	
60	Физическая подготовка человека Прыжки в длину с места.	1			23.04.2024	
61	Физическая подготовка человека	1			25.04.2024	

	Бег на 30м и 60м. Эстафеты					
62	Основные показатели физической нагрузки. Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1			02.05.2024	
63	Основные показатели физической нагрузки. Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			07.05.2024	
64	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			14.05.2024	
65	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Зачет. Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			16.05.2024	
66	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Зачет.	1			21.05.2024	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			23.05.2024	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	67	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. Бег на короткие дистанции (30м, 60 м.).Метание мяча.	1			04.09.2023	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие дистанции (30м, 60 м.). Метание мяча.	1			07.09.2023	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции (30м, 60 м.).Метание мяча.	1			11.09.2023	
4	Коррекция нарушения осанки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Зачет	1			14.09.2023	
5	Коррекция избыточной массы тела. Прыжки в длину с места.	1			18.09.2023	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Прыжки в длину с разбега (на горку матов).	1			21.09.2023	
7	Составление планов для	1			25.09.2023	

	самостоятельных занятий. Прыжки в длину с разбега (на горку матов).					
8	Способы учёта индивидуальных особенностей.	1			28.09.2023	
9	Профилактика умственного перенапряжения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1			02.10.2023	
10	Упражнения для профилактики утомления. Бег 2 км, 3 км	1			05.10.2023	
11	Дыхательная и зрительная гимнастика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2 км, 3 км.	1			09.10.2023	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2 км, 3 км.	1			12.10.2023	
13	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			16.10.2023	
14	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			19.10.2023	
15	Правила игры в мини-футбол	1			23.10.2023	
16	Правила игры в мини-футбол	1			26.10.2023	
17	Акробатические комбинации	1			09.11.2023	
18	Акробатические комбинации	1			13.11.2023	
19	Акробатические комбинации.	1			16.11.2023	
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (гимн.	1			20.11.2023	

	скамейке).					
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (гимн. скамейке).Зачет.	1			23.11.2023	
22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1			27.11.2023	
23	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1			30.11.2023	
24	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Зачет.	1			04.12.2023	
25	Упражнение со скакалкой и обручем	1			07.12.2023	
26	Упражнение со скакалкой и обручем	1			11.12.2023	
27	Упражнение со скакалкой и обручем	1			14.12.2023	
28	Упражнение со скакалкой и обручем.	1			18.12.2023	
29	Повороты с мячом на месте	1			21.12.2023	
30	Передача мяча одной рукой снизу	1			25.12.2023	
31	Блокировка.	1			28.12.2023	
32	Вырывание, выбивание мяча.	1			11.01.2024	
33	Тактические действия в защите.	1			15.01.2024	
34	Игровая деятельность с Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или	1			18.01.2024	

	3000м использованием разученных технических приёмов.					
35	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			22.01.2024	
36	Упражнения на передачу мяча сверху	1			25.01.2024	
37	. Упражнения на передачу мяча снизу.	1			29.01.2024	
38	Передачи мяча в парах, тройках.	1			01.02.2024	
39	Подачи мяча.	1			05.02.2024	
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			08.02.2024	
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			12.02.2024	
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			15.02.2024	
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Зачет.	1			19.02.2024	
44	Игра в волейбол	1			22.02.2024	
45	Игра в волейбол	1			26.02.2024	
46	Передача мяча внешней частью стороны стопы (в парах, в тройках, по кругу).	1			29.02.2024	
47	Остановка мяча.	1			04.03.2024	
48	Игровая деятельность по правилам	1			07.03.2024	

	классического футбола					
49	Подводящие упражнения для прыжков в высоту, в длину.	1			11.03.2024	
50	Подводящие упражнения для прыжков в высоту, в длину.	1			14.03.2024	
51	Бег на длинные дистанции	1			18.03.2024	
52	. Бег на длинные дистанции.	1			21.03.2024	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Зачет.	1			01.04.2024	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			04.04.2024	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Зачет.	1			08.04.2024	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			11.04.2024	
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1			15.04.2024	

	травмах. Эстафетный бег. Подвижные игры.					
58	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1			18.04.2024	
59	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1			22.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Зачет.	1			25.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Зачет.	1			27.04.2024	
62	Физическая культура в современном обществе. Кроссовая подготовка.	1			02.05.2024	
63	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1			06.05.2024	
64	Адаптивная и лечебная физическая культура.	1			13.05.2024	
65	Коррекция нарушения осанки.	1			16.05.2024	
66	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	1			20.05.2024	
67	Профилактика умственного перенапряжения.	1			23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			01.09.2-23	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			04.09.2023	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			08.09.2023	
4	Восстановительный массаж	1			11.09.2023	
5	Восстановительный массаж	1			15.09.2923	
6	Банные процедуры	1			18.09.2023	
7	Измерение функциональных резервов организма	1			22.09.2023	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			25.09.2023	
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			29.09.2023	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			02.10.2023	
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			06.10.2023	
12	Длинный кувырок с разбега	1			09.10.2023	
13	Кувырок назад в упор	1			13.10.2023	
14	Гимнастическая комбинация	1			16.10.2023	

15	Гимнастическая комбинация	1			20.10.2023	
16	Гимнастическая комбинация	1			23.10.2023	
17	Гимнастическая комбинация	1			27.10.2023	
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			10.11.2023	
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			13.11.2023	
20	Упражнения черлидинга	1			17.11.2023	
21	Упражнения черлидинга	1			20.11.2023	
22	Упражнения со скакалкой.Эстафеты	1			24.11.2023	
23	Упражнения со скакалкой.Эстафеты	1			27.11.2023	
24	Упражнения со скакалкой.Эстафеты	1			01.12.2023	
25	Бег на короткие дистанции	1			04.12.2023	
26	Бег на короткие дистанции	1			08.12.2023	
27	Бег на длинные дистанции	1			11.12.2023	
28	Бег на длинные дистанции	1			15.12.2023	
29	Прыжки в длину (на горку матов)	1			18.12.2023	
30	Прыжки в длину (на горку матов)	1			22.12.2023	
31	Прыжки в длину (на горку матов)	1			25.12.2023	
32	Прыжки в длину (на горку матов)	1			29.12.2023	
33	Прыжки в высоту	1			12.01.2024	
34	Прыжки в высоту	1			15.01.2024	
35	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			19.01.2024	
36	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			22.01.2024	

37	Ведение мяча	1			26.01.2024	
38	Передача мяча	1			29.01.2024	
39	Приемы и броски мяча на месте	1			02.02.2024	
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1			05.02.2024	
41	Приемы и броски мяча после ведения	1			09.02.2024	
42	Приемы и броски мяча после ведения	1			12.02.2024	
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			16.02.2024	
44	Приёмы и передачи мяча на месте	1			19.02.2024	
45	Удары	1			26.02.2024	
46	Блокировка	1			01.03.2024	
47	Передачи мяча	1			04.03.2024	
48	Остановки и удары по мячу с места	1			11.03.2024	
49	Остановки и удары по мячу в движении	1			15.03.2024	
50	Остановки и удары по мячу в движении	1			18.03.2024	
51	Игра в волейбол	1			22.03.2024	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			01.04.2024	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			05.04.2024	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1			08.04.2024	

	гимнастической скамье					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			12.04.2024	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			15.04.2024	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.04.2024	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			22.04.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			26.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Остановка и передача мяча	1			27.04.2024	
61	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5 -6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Эстафетный бег. Остановка и передача	1			03.05.2024	

	мяча					
62	Удар мяча по воротам	1			06.05.2024	
63	Удар мяча по воротам	1			13.05.2024	
64	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			17.05.2024	
65	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			20.05.2024	
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура 5-7 классы» авторов М. В.Виленский, И. М.Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. М.: Просвещение, 2012г.

«Физическая культура 8-9 классы» автора В. И. Лях М.: Просвещение, 2014г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ