МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Администрации Камышинского муниципального района Волгоградской области
МКОУ Лебяжинская СШ

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «27» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
_____
Бударина Н.С.
приказ № 128/4 от «27» 08 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10025588)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Лебяжье 2026

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: лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «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 «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.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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 «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 по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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.

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 «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.

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.

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.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «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 мячав 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 ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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;

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);

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 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;

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);

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;

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;

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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Модуль "Спорт"	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры")	8			
2.9	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	12			
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Модуль "Спорт"	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Спортивные игры. (модуль "Настольный теннис")	8			
2.9	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	12			
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Модуль "Спорт"	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры")	8			
2.9	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	12			
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Модуль "Спорт"	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.9	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры")	8			
2.10	Кроссовая подготовка. (модуль "Кроссовая подготовка")	12			
Итого по разделу		67			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.9	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры")	8			
2.10	Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка")	12			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре.	1				
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.Стартовый разгон	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Бег 30м.	1				
4	Олимпийские игры древности.	1				

	Высокий, низкий старт.					
5	Режим дня. Бег 60м.	1				
6	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Метание мяча, челночный бег.	1				
7	Метание мяча. Челночный бег.	1				
8	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1				
9	Эстафетный бег. Переменный бег 1000м.	1				
10	Переменный бег. П/И	1				
11	Бег 1500м. П/И	1				
12	Круговая эстафета. П/И.	1				
13	Бег по пересеченной местности.	1				
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, броски, передача.	1				
15	Ведение змейкой с разной скоростью.	1				
16	Передача в парах. П/И	1				
17	Броски в кольцо с разных дистанций. У/И	1				
18	Штрафной бросок. У/И	1				
19	Броски по точкам. У/И	1				
20	Передача в движении. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
21	Ведение мяча 4 мин, бросок в кольцо. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
22	Разминка с мячами. У/И 3х3, 4х4.	1				
23	Ведение с передачей. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				
24	Зонная защита. У/И 4х4	1				
25	СУ. Подвижные игры с элементами б\б. У/И.	1				
26	Инструктаж по ТБ. Настольный теннис. Способы держания ракетки, правила игры, передача через сетку	1				
27	Подбивание мяча одной стороной ракетки на высоты 60см.	1				
28	Подбивание мяча двумя сторонами ракетки на высоту до 60 см на месте и в движении.	1				
29	Подброс мяча с ладони, подача с размаху, от себя.	1				
30	Удары мяча накатом с права, толчком от себя.	1				
31	Удары мяча от стены, подача мяча "накатом" справа.	1				

32	Подача мяча "накатом" слева, техника подачи на результат.	1				
33	Подача с подбросом мяча, прием мяча с "подрезкой". Учебная игра 1х1	1				
34	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещения прыжки.	1				
35	Передача мяча сверху снизу двумя руками над собой на месте, в движении.	1				
36	Передача сверху, снизу двумя руками в парах.	1				
37	Передача двумя руками сверху, снизу двумя руками у стены.	1				
38	Передача сверху двумя руками в парах с перемещением влево, вправо.	1				
39	Подброс мяча вверх, удар с отскоком от стены.	1				
40	Подброс мяча вверх, удар в прыжке с отскоком от стены.	1				
41	Нижняя прямая подача с 6 м.	1				
42	Нижняя прямая подача в парах 8 м.	1				
43	Нижняя подача через сетку, прием снизу в парах, в тройках.	1				
44	Верхняя подача в парах с ловлей мяча.	1				
45	Верхняя, нижняя подача через сетку, прием снизу, розыгрыш мяча на 2-3 касания.	1				
46	Учебная игра 3х3, 6х6.	1				
47	Нападающий удар через сетку с приемом снизу. У\И.	1				
48	Набивание мяча в 2 в 3, на количество раз.У/И.	1				
49	Учебная игра. Розыгрыш мяча на три касания.	1				
50	Учебная игра 2х2. Технические действия с мячом	1				
51	Прямая нижняя подача мяча. У/И 6х6.	1				
52	Инструктаж по ТБ при сдаче норм ГТО	1				
53	ГТО. Челночный бег 3х3. П/И	1				
54	ГТО. Отжимание от пола. П/И.	1				
55	ГТО. Наклон вперед. Эстафета.	1				
56	ГТО. Прыжок с места. Эстафета.	1				
57	ГТО. Подъем туловища из положения лежа. Эстафета.	1				
58	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности 1 км. П/И.	1				
59	Бег по пересеченной местности 1500м. П/И.	1				
60	Бег группами по пересеченной местности. П/И	1				
61	Бег группами 1500 м. Эстафета.	1				
62	Преодоление препятствий на дистанции 1500м. Эстафета.	1				
63	Бег в гору, с горы. Эстафета.	1				

64	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег 30-60 м. П/И.	1				
65	Бег 1000м. Метание мяча. Эстафета.	1				
66	Бег 1500м. Метание мяча. Эстафета.	1				
67	Метание мяча. Круговая эстафета.	1				
68	Круговая эстафета с предметами. Подведение итогов.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Возрождение, символика Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег 30-60 м. Основные показатели физ-нагрузка.	1				
3	Бег с максимальной скоростью 2-3 по 70 м. План самостоятельных занятий.	1				
4	Высокий старт и стартовый разгон. СБУ. Закаливающие процедуры.	1				
5	Разнообразные прыжки. Метание мяча.Упражнения для коррекции телосложения.	1				
6	Бег 1000м. Метание мяча. Упражнения для профилактики осанки.	1				
7	Бег 1500 м. Эстафета. Упражнения для профилактики зрения.	1				
8	Кроссовая подготовка. СБУ. Бег 3 по 500 м. Спортивные игры.	1				
9	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. П/И.	1				
10	Бег 2000 м. СБУ. Мини-футбол.	1				
11	Переменный бег. Многоскоки. СБУ. П/И.	1				
12	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки. СБУ. Спортивные игры.	1				
13	Переменный бег 10-12 мин. Челночный бег. С/И	1				
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. СУ.ОРУ. Перемещения в защитной стойке. Правила игры.	1				
15	Повороты на месте с мячом, без мяча. Терминология игры. Эстафеты.	1				
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате э круге.) П/И	1				
17	Ловля и передача мяча на месте, в	1				

	прыжке. в парах с продвижением в перед, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Эстафета.					
18	Варианты ловли и передачи мяча.Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение с изменением направления. П/И	1				
19	Варианты ведения и ловли мяча. Бросок на точность после ведения мяча. У/И	1				
20	Беговые упражнения. Броски в кольцо с разных точек. У/И	1				
21	Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка 4-6 стоек - передача - -ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. П/И	1				
22	Бросок в движении двумя руками от груди от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций У/И 4х4	1				
23	Варианты ведения мяча. Бросок в движении. Тактика свободного нападения. У/И 4х4.	1				
24	Тактика свободного нападения. Ведение змейкой. Штрафной бросок. Прыжки через скакалку.	1				
25	Ведение с броском. Бег с ускорениями "сериями" на 20, 30, 60м. У/И.	1				
26	Настольный теннис.. Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения, выпады с ударом "накат". У/И	1				
27	Удар "накат" кистью от локтя, плеча. Контрудары с небольшим замахом. У/И.	1				
28	Удар "накат" с лева от плеча, после короткого мяча. У/И	1				
29	СУ.Удар "топ-спин"слева с вращением вверх, вправо, влево. Скакалка. У/И.	1				
30	Подача "подрезкой", "запил". Защитные удары. У/И.	1				
31	Подставка: пулелёт, "тычок". Подрезка слева из средней, дальней зоны. У/И.	1				
32	Атакующие удары и промежуточные удары справа большим, малым замом. "Топ-спин" справа. У/И.	1				
33	Защитные удары справа. Подрезка справа, стоя лицом к столу. У/И,	1				
34	Волейбол. Инструктаж по ТБ.Стойки игрока. Приставной в стойке волейболиста правым, левым боком, вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	1				
35	Стойки игрока. Назад скачок с без опорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий	1				

	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др). П/И.					
36	Комбинация из основных элементов техники перемещений. Передача над собой на месте, в движении и после остановки. У/И.	1				
37	Передачи: чередовать передачу в стену с передачей над собой.Перемещения в парах. У/И.	1				
38	Нижняя прямая подача: подача в стену, подача мяча в парах на точность, подача с уменьшенного расстояния, подача через сетку. У/И.	1				
39	Нижняя прямая подача.СУ. Подача через сетку из - за лицевой линии. Прием и передача. У/И.	1				
40	Верхняя прямая и нижняя подача. Совершенствование разбега, прыжки и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу, удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. (с собственного подбрасывания). П/И "По наземной мишени".	1				
41	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача. Игровые задания (2:2, 3:3). У/И.	1				
42	Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. У/И.	1				
43	Прыжки вверх толчком одной ногой. Подача. У/И.	1				
44	Подача мяча в парах через сетку с расстояния 3 - 6 м. У/И	1				
45	Подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча. П/И с элементами в/б.	1				
46	ОРУ с мячом. СУ. Нижняя подача. Игровые задания. У/И.	1				
47	Подача мяча в стену с последующим приемом. ОРУ с мячом. СУ. П/И с элементами в\б.	1				
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. СУ. Скакалка.	1				
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. С/У. ОРУ с мячом.	1				
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки. У/И.	1				
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки. У/И.	1				
52	ГТО. Инструктаж по ТБ. Челночный без 3х10. Скакалка.	1				
53	ГТО. Прыжок с места. П/И	1				
54	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. С/И.	1				
55	ГТО. Подтягивание на высокой	1				

	перекладине. Отжимание от скамейки. С/И,					
56	ГТО. Бег 1500 м. С/И.	1				
57	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег 30-60 м.С/И.	1				
58	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег по п/м с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. С/И.	1				
59	Переменный бег. Бег на повороте дорожки. С/И,	1				
60	Бег 1000 - 1500 м. Многоскоки. Бег с низкого старта. С/И,	1				
61	Равномерный бег до 15 мин.СБУ. Многоскоки. С/И,	1				
62	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков, ходьбы, передвижение в висе на руках. С/И,	1				
63	Круговая эстафета. СБУ. П/И.	1				
64	Легкая атлетика. СБУ. Бег 30 - 60 м. С/И.	1				
65	Спринтерский бег. Бег на месте. СБУ. Эстафеты.	1				
66	Стартовый разгон. Бег 200м. СБУ. С/И.	1				
67	Финальное усилие. Бег с ускорением 2 0 3 серии по 30 - 50 м. Эстафеты	1				
68	Эстафета 4х60. СБУ. С/И. Подведение итогов.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Истоки развития олимпизма в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег 30-60 м, с ускорением, сериями. Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Бег 60 м. СБУ. Бег прыжками. Бег 1000 м. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Метание мяча, бег 1500 м. Тактическая подготовка	1				
6	Метание мяча. Бег до 2000 м. Эстафеты. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7	Эстафетный бег с предметами 6х60 м. Планирование занятий технической подготовкой	1				

8	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег отрезками с разной скоростью. П/И. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
9	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий до 1500 м. П/И. Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Бег в гору с горы. преодоление препятствий с прыжком. С/И. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Полоса препятствий группами.СБУ. Многоскоки. С/И.	1				
12	Преодоление полосы препятствии перелазанием. С/И. й с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием	1				
13	Бег по пересеченной местности до 2 км б/у. С/И.	1				
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Перемещения в защитной стойке в различных направлениях. Повороты с мячом в движении. У/И.	1				
15	Терминология, правила игры. Бег с ведением с изменением скорости. У/И.	1				
16	Ловля и передача мяча двумя, одной на месте, в движении. У/И.	1				
17	Ведение мяча левой, правой с пассивным, активным сопротивлением защитника. У/И. Штрафной бросок.	1				
18	Варианты ловли и передачи мяча на месте, в движении 2,3. У/И.	1				
19	Быстрый отрыв, ведение, два шага, бросок одной от плеча. Броски по точкам Игра 4х4.	1				
20	Быстрый отрыв, передача мяча на 6-8 м, бросок двумя в кольцо. Броски с разных дистанций. Учебная игра 4х4.	1				
21	Учебная игра 6х6 без броска в кольцо на количество передач. СУ.	1				
22	Зонная защита. Индивидуальная защита. Ведение 4 мин с броском в кольцо.Игра 4х4.	1				
23	Ведение мяча с изменением направления без передачи мяча, с передачей. Учебная игра.	1				
24	Варианты ловли и передачи мяча. Отбор мяча, игра в защите. У/И.	1				
25	Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка 4-6 стоек - передача - ловля в движении - бросок одной после двух шагов. Тактика свободного нападения. Игра 4х4.	1				
26	Настольный теннис. Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения, выпады с ударом "накат".	1				

	"Накат" после любой подачи слева и справа.					
27	Стойки, передвижения, выпады с ударом "накат". "Топ-спин"после подрезки слева и справа. У/И 1х1.	1				
28	Удар "накат" кистью от локтя, плеча.Удар "накат" после короткого мяча. У/И.	1				
29	Удар "Топ-спин" слака с вращением вверх, вправо, влево. У/И.	1				
30	Подачи "подрезкой", "запил". Защитные удары слева. Поставка, полулет, "тычок". Скакалка.	1				
31	Атакующие и промежуточные удары справа большим и малым замахом. "Накат" справа. У/И	1				
32	Защитные удары справа. Подрезка справа. Подачи пяти видов. Игра.	1				
33	Подрезка справа, стоя лицом к столу. Подачи с подбросом. У/И. СУ.	1				
34	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения, скачки, многоскоки, ускорения, остановки. Эстафеты с мячом.	1				
35	Перемещения игрока в различные направления. Набивание мяча снизу, сверху, на месте. Эстафеты.	1				
36	Набивание мяча снизу, сверху, на месте двумя, в движении. СУ. Учебная игра.	1				
37	Набивание мяча снизу с передачей сверху партнеру на расстоянии 3-4 м. У/И. С/У.	1				
38	Набивание мяча сверху, передача снизу через сетку партнеру на расстоянии 5-6 м. Скакалка. У/И.	1				
39	Набивание мяча снизу, передача партнеру через спину на расстоянии 6-8 м. С/У. Игра. Прыжок вверх у стены.	1				
40	Набивание мяча снизу, сверху у стены с перемещением влево, вправо, вперед, назад. Многоскоки У/И.	1				
41	Нижняя прямая подача партнеру на расстоянии 6 м. С/У. Игра.	1				
42	Нижняя прямая подача через сетку с приемом снизу, с передачей партнеру. Игра.	1				
43	Передача в сетку, отскок, прием снизу, верхняя передача через сетку партнеру. Игра. Правила.	1				
44	Верхняя прямая подача с подбросом мяча 6-8 м. Прием мяча после подачи. Игра.	1				
45	Верхняя прямая подача через сетку 8 м. Нападающий удар у стены с отскоком. Игра 6х6.	1				
46	Верхняя, нижняя подача, прием снизу, розыгрыш мяча на 2-3	1				

	касания с передачей на сторону соперника. Игра.					
47	Розыгрыш мяча на 2-3 касания, нападающий удар на сторону соперника, прием снизу, нападающий удар через сетку обратно. Игра.	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в игре 6х6.	1				
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в игре 2х2, 3х3. С/У.	1				
50	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар с подбросом мяча себе. Игра 6х6.	1				
51	Верхняя прямая подача мяча, прием снизу сразу на сторону соперника. Игра.	1				
52	ГТО. Прыжок с места. П/И.	1				
53	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. С/И.	1				
54	ГТО. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. С/И	1				
55	ГТО. Отжимание от скамейки. Бег 30-60 м. Игра.	1				
56	ГТО. Челночный бег 3х10. Игра.	1				
57	ГТО. Бег 1500 м. П/И.	1				
58	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Преодоление препятствий. С/И.	1				
59	Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. С/И.	1				
60	Переменный бег отрезками с разной скоростью. С/И.	1				
61	Бег по пересеченной местности группами до 2км. П/И	1				
62	Переменный бег в гору с горы с преодолением горизонтальных препятствий. С/И.	1				
63	Равномерный бег по пересеченной местности до 20 мин. С/И.	1				
64	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. СБУ. Бег 60 м., 1000м. П/И.	1				
65	Бег 60 м., 1500м., метание мяча. С/И.	1				
66	Метание мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м. Игры.	1				
67	Бег 1500 - 2000 м. Метание маяча на дальность, в цель. Многоскоки. Эстафеты с предметами.	1				
68	Эстафетный бег. Круговая эстафета. С/И. Подведение итогов.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все	Контроль	Практич		

		го	ные работы	еские работы		
1	Знания о физической культуре. ФК в современном обществе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег 30-60 м. СБУ. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30-60 м. СБУ. С/И. Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Бег 60 м. Метание мяча, многоскоки. Бег 1000 м. С/И. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
5	Метание мяча. Бег 1000 - 1500 м. Эстафетный бег. Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				
6	Метание мяча. Бег до 2000 м. С/И, Упражнения для профилактики утомления	1				
7	Эстафетный бег. Бег 2000м. П/И. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
8	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Переменный бег до 1000 м. С/И.	1				
9	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий до 1500 м. С/И.	1				
10	Равномерный бег по пересеченной местности до 2000 м. СБУ. С/И.	1				
11	Бег в гору с горы, с преодолением препятствий до 2000 м. С/И.	1				
12	Равномерный бег группами 6-8 чел. до 2000 м. С/И.	1				
13	Преодоление полосы препятствий на время. Эстафета.	1				
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки, повороты, передачи, ведение, терминология, правила игры. Эстафеты.	1				
15	Ведение левой, правой рукой с ускорением, остановкой, передача двумя, одной партнеру. СУ. Игра.	1				
16	Ловля и передача мяча двумя от груди и одной рукой от плеча на месте и движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола в двойках, тройках. У/И.	1				
17	Передача и ловля мяча при встречном движении. У/И. Скакалка.	1				
18	Быстрый отрыв в парах, тройках с броском в кольцо. Штрафной бросок, многоскоки у стены. У/И.	1				

19	Броски с разных дистанций одной двумя руками - 10 бросков.Ведение, два шага, бросок одной. Игра.	1				
20	Ведение мяча по часовой, против часовой стрелки 4 мин. Игра.	1				
21	Ведение мяча с изменением направления скорости, длинный пас, ловля мяча,бросок в кольцо. У/И,	1				
22	Штрафной бросок. Броски по точкам, трехочковый бросок, броски по точкам. У/И,	1				
23	Вырывание и выбивание мяча у соперника, ведение мяча с броском за 4 мин. перехват мяча.У/И.	1				
24	Зонная защита 5х5, розыгрыш мяча без броска в кольцо. У/И.	1				
25	Совершенствование ренее изученных элементов и комбинаций. У/И,	1				
26	Настольный теннис. Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения, выпады, удары. Подача с вращение мяча, удары по крученой свечке. Правила игры.	1				
27	Удары слева, справа аво всех направлениях. Подача с вращение мяча боковой круткой. Быстрые подставки над столом. У/И.	1				
28	Защитные удары подрезкой. Сильный удар "запил" вниз. Сочетание "топ-спин", "запил", боковые вращения косых ударов. У/И.	1				
29	Защитные удары подрезкой. Сильный удар запил вниз, удар "накат"средней силы. У/И.	1				
30	Удары слева, справ. Контрудары слева, справа. Защитная "подставка" слева. Игра 1х1.	1				
31	Совершенствование косых ударов слева, справа, удар справ и укороченный, заторможенный мяч справ и слева.Игра "восьмеркой" в комбинации накатов. У/И.	1				
32	Косые удары слева, справа, удар справ и укороченный, заторможенный мяч справ и слева. Игра "восьмеркой" в комбинации укороченных мячей. У/И.	1				
33	Повторение ранее изученных элементов и комбинаций.У/И 1х1 и 2х2.	1				
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
36	Волейбол. Инструктаж по ТБ. СВУ. Перемещения, стойки,	1				

	многоскоки, ускорения. Терминология, правила игры.					
37	СВУ. Набивание мяча двумя снизу на месте, у стены. Верхняя передача мяча двумя с передачей снизу партнеру 6-8 м. У/И,	1				
38	СВУ, набивание мяча сверху, снизу, на месте и в движении. Нижняя, верхняя подача. У/И.	1				
39	СВУ. Игра у сетки, отскок мяча, игра кулаком и розыгрыш на 3 касания. У/И.	1				
40	СВУ. Верхняя прямая подача, прием снизу, передача сверху, нападающий удар на сторону соперника. У/И.	1				
41	СВУ. Верхняя, нижняя подача, розыгрыш на 2, 3 касания, н/у, блок 1, 2. У/И. Прыжки в высоту у стены с мячом.	1				
42	СВУ. Отработка н/у у стены с подбросом мяча партнером. Прием снизу после подачи У/И. Скакалка.	1				
43	СВУ. Скакалка. Верхняя передача во встречных колоннах с перебегание с прав на сторону соперника. У/И.	1				
44	СВУ. Нижняя передача по кругу 6-8 чел, нападающий удар с подбросом себе. У/И. Подача мяча по зонам на точность.	1				
45	СВУ. Нападающий удар с дальних зон в блок 2,3 игрока. Верхняя подача, прием сверху, розыгрыш 2,3 касания. У/И. Многоскоки в группе.	1				
46	СВУ. Нападение со 2,4 зоны после приема в 6 зоне. нижняя прямая подача на точность по зонам. У/И.	1				
47	СВУ. Групповые упражнения с перемещением игроков, с нападающим ударом из 6 зоны, прыжки с места. Учебная игра.	1				
48	СВУ. Верхняя передача от стены в движении приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. У/И.	1				
49	СВУ. Нижняя передача от стены в движении приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. Прыжок с шага с касанием рук у стены. У/И.	1				
50	СВУ. Нападающий удар в прыжке 6-8 м. с приемом с низу партнером. Игра у сетки. Н/У по зонам на точность. У/И.	1				
51	Учебная игра 3х3, 6х6 с заданием. Бег с ускорением командой. Подведение итогов.	1				
52	ГТО. Прыжок в длину с места. П/И	1				
53	ГТО. наклон вперед. П/И.	1				
54	ГТО. Отжимание от пола, подтягивание на высокой, низкой	1				

	перекладине. Эстафеты.					
55	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Эстафеты.	1				
56	ГТО. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1				
57	ГТО. Бег 30-60 м. С/И.	1				
58	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Равномерный бег 1 км.	1				
59	Переменный бег с ускорением, прыжками, шагом до 1500 м. Эстафеты.	1				
60	Бег по пересеченной местности до 2 км. Эстафеты.	1				
61	Бен по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий до 2 км. П/И.	1				
62	Полоса препятствий, бег группами на результат. Эстафеты.	1				
63	Равномерный бег по пересеченной местности 20-25 мин. Эстафеты с предметами.	1				
64	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. СБУ. бег 30-60 м. Метание мяча, бег 1 км. П/И.	1				
65	Бег 60 м. Метание мяча в цель и на дальность. Бег 1500 м. Эстафетный бег 6Х30.	1				
66	Бег 2 км. Метание мяча и гранаты на дальность. Полоса препятствий. С/И.	1				
67	Эстафетный бег 3х400 м. 3х200м. 3х100м. С/И.	1				
68	Эстафетный бег с предметами. Подведение итогов.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о ФК. Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег 60 м. СБУ. Метание мяча, гранаты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Бег 6о м., 100 м., 400м. Метание мяча и гранаты. С/И. Восстановительный массаж	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Бег 1500 м., 1000м. Метание мяча, гранаты. Эстафетный бег. С/И, Банные процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Бег 2 км. Метание гранаты. Полоса препятсвий С/И. Измерение функциональных резервов организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Эстафетный бег. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	физическими упражнениями и активного отдыха					
7	Бег 2-3 км., многоскоки. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 2 км. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Пробегание отрезков с разной скоростью. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Преодоление полосы препятствий до 12 эл. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Равномерный бег 20-25 мин., ходьба 5-10 мин. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Бег по пересеченной местности до 3 км. П/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Преодоление полосы препятствий, бег с горы в гору. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. СБУ. Терминология, правила игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	СБУ. Перемещения, пробежки, ведение, передачи, повороты с мячом. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	СБУ. Передачи одной, двумя в парах, тройках. Ведение мяча, передачи, броски. У/И	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	СБУ. Отработка финтов, отбор мяча, выбивание вырывание мяча. Штрафной бросок. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Быстрые передачи мяча двумя от груди с отскоком от пола в парах 6-8 метров. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Броски с разный дистанций одной, двумя руками. Скакалка. Бросок одной от плеча в обруч на точность 9 м.У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Передача мяча партнеру, быстрый отрыв, ловля мяча, два шага, бросок одной от плеча. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Ведение мяча по часовой, против часовой стрелки 4 мин., с броском. У/И. СБУ.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Быстрый отрыв. Зонная защита. У/И. Прыжки в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Персональная защита. Передача мяча без бросков на кол. раз в команде. С мячом челночный бег 3х10 м. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Варианты ловли и передачи мяча в движении, на месте, в тройках, пятерках У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Передачи мяча под ногами "восьмерка" на быстроту в парах. Штрафной бросок в парах. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Настольный теннис. Инструктаж по ТБ. Правила, терминология. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Броски, шаги, выпады. "Накат" слева, справа. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	"Накат" слева, справа против	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	подрезки. Контрудары слева, справа. У/И.					
29	Удары слева, справа. Защитная "подставка" слева. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Удар справа и укороченный, заторможенный мяч слева. Косые удары слева, справа. СБУ. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Комбинации коротки подач и ударов. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	СТУ. Комбинация накатов, укороченных мячей и сильных ударов. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Отработка ударов "топ-спин" у стены в парах. Скакалка. У\И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Волейбол. Инструктаж по ТБ. СВУ. Скакалка. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Прием и передача мяча на месте, в движении, в парах. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Прием и передача мяча после перемещения в прыжке. Скакалка. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Комбинации из освоенных элементов в парах, тройка. СБУ. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Групповые упражнения с подач через сетку. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Групповые упражнения после подач с нападающим ударом. Прыжок с места. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Верхняя, нижняя подача через сетку на точность по зонам. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Нападающий удар с подбросом себе у стены, у сетки. СВУ. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Н/У из зон 2,3,4 с подбросом мяча партнерам. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Н/У из зоны 3, блок 2-3 чел. СВУ. Прыжок вверх у стены. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Отскок мяча от сетки, прием снизу, игра кулаком, игра в падении, игра ногой. Розыгрыш мяча. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Верхняя подача, прием снизу, нападающий удар, блок. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Передача мяча в парах 5-7 м. СВУ. Скакалка. Набивание снизу в кругу. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Сочетание передач мяча на месте, в движении. СВУ. У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Подача мяча по зонам. У/И. Скакалка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49	Верхняя передача с разных дистанций с попаданием в Б/Б кольцо У/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Верхняя, нижняя передача мяча через спину партнеру. У/И. набивание мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Сочетание передач, ударов в игре 6х6. Подведение итогов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	ГТО бег 30,60,100м. П/И	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	ГТО. Прыжок с места. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	ГТО. Сгибание рук, подтягивание на высокой, низкой перекладине. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/

55	ГТО. Наклон вперед из положения стоя. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	ГТО. Челночный бег. С/И	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	ГТО. Поднимание туловища за 1 мин. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Передвижение по дистанции 1000м. С/И	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Равномерный бег по пересеченно месте до 2 км. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60	Равномерный бег по П/М до 2,5 км. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
61	Равномерный бег по п/м до 3 км. П/И	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
62	Преодоление полосы препятствий группами П/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
63	Бег в гору, с горы 2-3 км. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
64	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. С/И,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
65	Бег 30,60,100м. Метение гранаты, мяча. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66	Метание. Бег 1,2,3 км. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Правила. Бег по виражу. Эстафетный бег. С/И.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
68	Эстафетный бег 3х100, 3х200,3х400 м. Подведение итогов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 5-9. А.П. Матвеев

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/5/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265775

Владелец Бударина Нина Степановна

Действителен С 23.12.2025 по 23.12.2026