

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**

**МО Аларский район**  
**МБОУ Кутуликская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей ФК, ОБЖ,  
технологии, ИЗО

---

Спешилова В. Г.  
Приказ №1 от «29» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора НМР

---

Буентуева Л.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Санжихаева О.Д.  
Приказ №446 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1993651)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**п.Кутулик 2023 г.**

## 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 подготовку 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (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 «Гимнастика».**

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря).

### **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. 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).

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 малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

### **Модуль «Спортивные игры».**

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

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.

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.

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

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.

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

### ***Модуль «Спорт».***

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической

подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

### **Модуль «Гимнастика».**

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

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». 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). Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей и другого инвентаря).

### **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. 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).

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 малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Метание мяча на дальность, с места и с 2-3 шагов разбега.

### **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.

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.

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.

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

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.

**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.

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.

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

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». 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). 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 малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Метание мяча на дальность, с места и с 3-4 шагов разбега.

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

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.

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.

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.

**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.

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 ногой с продвижением вперёд. 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). 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). Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей и другого инвентаря).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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).

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

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

### **Модуль «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.

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.

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.

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.

**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).

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.

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). 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). Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых

весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей и другого инвентаря).

### **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». 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). 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.

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.

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.

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

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.



**Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

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.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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



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

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

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

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

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

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

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

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

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

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 размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## Тематическое планирование для 5 класса

№ ур ока	Содержание программы	Количе ство часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Модуль урочная деятельность
Модуль «Легкая атлетика» 10 часов, ГТО				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (от 15-30 м), бег с ускорением (30-50 м). Встречная эстафета.	1	http://fizkultura-na-5.ru/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Высокий старт (от 15-30м), Бег на результат (30 м), Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1		
3	Высокий старт (от 15-30 м), Бег на результат (60 м). финиширование. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести.	1	http://shool-collection.edu.ru	
4	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1		
5	Обучение подбора разбега, отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м.	1		
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Челночный бег 3х10м на результат.	1		
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1		
8	Бег 1000м. на результат. Развитие. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Обучение подбора разбега.	1		
9	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Приземление. Подтягивание на перекладине в висе.	1		
10	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		
Модуль «Спортивные игры, футбол» 6 часов, ГТО				
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Подтягивание на перекладине. Мини – футбол.	1	http://www.gto-normy.ru/page/5/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее
12	Стойки и передвижения игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Висы на перекладине. Прыжки через скакалку на скорость, на результат. Мини – футбол.	1	http://www.fizkultura.ru/	
13	Стойки и передвижения игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу в стенку в среднем	1		

	темпе. Бег с остановками и ускорениями.Мини – футбол.			обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
14	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.Прыжки через скакалку на выносливость, на результат. Мини – футбол.	1		
15	Подтягивание на перекладине. Прыжки в глубину. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Мини – футбол.	1		
16	Подтягивание на перекладине. Вырывание, выбивание мяча. Игра вратаря. Прыжки через скакалку на скорость. Мини-футбол.	1		
<b>Модуль «Гимнастика» 8 часов, ГТО</b>				
17	Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подтягивания на перекладине. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
18	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. Упражнения с гимнастической скамейкой, для развития силовых способностей. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
19	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подтягивания на перекладине. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	1		
20	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, кувырок назад. Упражнения с гимнастической скамейкой, для развития силовых способностей. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1		
21	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. Наклон вперед, из положения стоя, на скамье. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1		
22	Мост из положения, стоя с помощью. Наклон вперед, из положения стоя, на скамье, на результат. Эстафеты с обручем.	1		
23	Комбинация из разученных упражнений. Прыжки через скакалку.	1		
24	Комбинация из разученных упражнений на результат. Прыжки через скакалку.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры, Баскетбол» 10 часов</b>				
25	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="http://www.rostmaster.ru">http://www.rostmaster.ru</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	
27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		

28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1		межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1		
31	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1		
32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1		
33	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
34	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол.	1		
Модуль «Лыжная подготовка» 12 часов, ГТО				
35	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
36	Игры на лыжах: «Остановка рывком», эстафеты.	1		
37	Прохождение дист. 2,5км.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	
38	Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором.Игры на лыжах, эстафеты.	1		
39	Прохождение дистанции3км.	1		
40	Подъём «ёлочкой» на результат. Игры на лыжах: «С горки на горку».	1		
41	Прохождение дистанции3км.	1		
42	Торможение и поворот упором на результат. Игра «Остановка рывком».	1		
43	Прохождение дистанции3,5 км.	1		
44	Поворотына лыжах в движении. Игра«С горки на горку».	1		
45	Прохождение дистанции 3,5км.на результат.	1		
46	Игры на лыжах: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».	1		

<b>Модуль «Спортивные игры, Волейбол» 10 часов, ГТО</b>				
47	Техника безопасности при игре в волейбол. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола.	1		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
48	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Передача мяча двумя руками сверху в стену. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1		
49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Прием и передача мяча снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
50	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
51	Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола.	1		
52	Прием и передача мяча снизу. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Нижняя прямая подача с 4м на результат. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
53	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) на результат. Нижняя прямая подача с 4м. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
54	Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед на результат. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
55	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам			
56	Прием и передача мяча снизу на результат. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
<b>Модуль «Гимнастика» 4 часа, ГТО</b>				
57	Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью; стойка на лопатках. Броски набивного мяча.	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
58	Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Обучение группировке, самостраховки. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа. Броски набивного мяча.	1		
59	Комбинации из разученных упражнений. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа на результат. Эстафеты со скакалкой	1		
60	Комбинации из разученных упражнений. Эстафета с элементами акробатики (кувырки, лазание по гимн. скамейке, по гимн. стенке).	1		

**Модуль «Легкая атлетика» 8 часов, ГТО**

61	Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Эстафеты беговые.	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>	Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
62	Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10 м на результат. Эстафеты беговые.	1		
63	Бег 30 м. на результат. Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
64	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	1		
65	Прыжки в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе 100м. Эстафеты, с прыжками.	1		
66	Бег 1000 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с предметами	1		
67	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1		
68	Метание мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1		



## Тематическое планирование для 6 класса

№ ур ока	Содержание программы	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Модуль урочная деятельность
Модуль «Легкая атлетика» 10 часов, ГТО				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (от 15-30 м), бег с ускорением (30-50 м). Встречная эстафета.	1	http://fizkultura-na 5.ru/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Высокий старт (от 15-30м), Бег на результат (30 м), Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1		
3	Высокий старт (от 15-30 м), Бег на результат (60 м), финиширование. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести.	1	http://shool- collection.edu.ru	
4	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1		
5	Обучение подбора разбега, отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	1		
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Челночный бег 3x10м на результат.	1		
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1		
8	Бег 1000м. на результат. Развитие. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Обучение подбора разбега.	1		
9	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Приземление. Подтягивание на перекладине в висе.	1		
10	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		
Модуль «Спортивные игры, футбол» 6 часов, ГТО				
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Подтягивание на перекладине. Мини – футбол.	1	http://www.gto- normy.ru/page/5/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
12	Обучение технике длительного бега. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Висы на перекладине. Прыжки через скакалку на скорость, на результат. Мини – футбол.	1	http://www.fizkult- ura. ru/	
13	Прыжки в глубину. Ведение мяча по прямой с изменением направления	1		

	движения и скорости. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу в стенку в среднем темпе. Бег с остановками и ускорениями. Мини – футбол.			– инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
14	Вырывание, выбивание мяча. Игра вратаря. Прыжки через скакалку на выносливость, на результат. Мини – футбол.	1		
15	Подтягивание на перекладине. Прыжки в глубину. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Мини – футбол.	1		
16	Подтягивание на перекладине. Вырывание, выбивание мяча. Игра вратаря. Прыжки через скакалку на скорость. Мини-футбол.	1		
<b>Модуль «Гимнастика» 8 часов, ГТО</b>				
17	Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подтягивания на перекладине. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
18	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. Упражнения с гимнастической скамейкой, для развития силовых способностей. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
19	Подтягивания на перекладине. Упражнения с гантелями. Броски набивного мяча.	1		
20	Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью; стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической скамейкой, для развития силовых способностей. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1		
21	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. Наклон вперед, из положения стоя, на скамье. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Обучение группировке, самостраховки.	1		
22	Мост из положения, стоя с помощью. Наклон вперед, из положения стоя, на скамье, на результат. Эстафета с элементами акробатики (кувырки, лазание по гимн. скамейке, по гимн. стенке).	1		
23	Комбинация из разученных упражнений. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку, на скорость.	1		
24	Комбинация из разученных упражнений на результат. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку, на выносливость.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры, Баскетбол» 10 часов</b>				
25	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур,

26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>	
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1		
30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="http://www.rostmaster.ru">http://www.rostmaster.ru</a>	
31	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	
32	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
33	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски в кольцо (после введения, после ловли), без сопротивления защитника.	1		
34	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски в кольцо (после введения, после ловли), без сопротивления защитника.	1		
<b>Модуль «Лыжная подготовка» 12 часов, ГТО</b>				
35	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1	<a href="http://www.gtonormy.ru/page/5/">http://www.gtonormy.ru/page/5/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной
36	Игры на лыжах: «Остановка рывком», эстафеты.	1		
37	Прохождение дист. 2,5км.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	
38	Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Игры на лыжах, эстафеты.	1		
39	Прохождение дистанции 3км.	1		
40	Подъём «ёлочкой» на результат. Игры на лыжах: «С горки на горку».	1		

41	Прохождение дистанции 3км.	1		дисциплины и самоорганизации;
42	Торможение и поворот упором на результат. Игра «Остановка рывком».	1		
43	Прохождение дистанции 3,5 км.	1		
44	Повороты на лыжах в движении. Игра «С горки на горку».	1		
45	Прохождение дистанции 3,5км., на результат.	1		
46	Игры на лыжах: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».	1		
<b>Модуль «Спортивные игры, Волейбол» 10 часов, ГТО</b>				
47	Техника безопасности при игре в волейбол. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
48	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Передача мяча двумя руками сверху в стену. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1		
49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием и передача мяча снизу. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
50	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
51	Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
52	Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед на результат. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
53	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача с бм на результат. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
54	Прием и передача мяча снизу во встречных колоннах. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
55	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу, на результат. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
56	Прием и передача мяча в парах на удержание. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
<b>Модуль «Гимнастика» 4 часа, ГТО</b>				
57	Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью; стойка на лопатках. Броски набивного мяча.	1	<a href="http://www.gto-">http://www.gto-</a>	Организация шефства,

			<a href="http://normy.ru/page/5/">normy.ru/page/5/</a>	наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
58	Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Обучение группировке, самостраховки. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа. Броски набивного мяча, стоя и сидя на полу.	1		
59	Упражнения с гимнастической скамейкой, на развитие силовых способностей. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа на результат. Эстафеты с элементами акробатики.	1		
60	Комбинации из разученных упражнений, на результат. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами.	1		
<b>Модуль «Легкая атлетика» 8 часов, ГТО</b>				
61	Техника безопасности на занятиях л/а. Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Эстафеты беговые.	1		Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
62	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести. Эстафеты беговые.	1		
63	Бег 30 м. на результат. Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести. Эстафеты беговые.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
64	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	1		
65	Прыжки в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе 100м. Эстафеты, с прыжками.	1	<a href="http://www.rostmaster.ru">http://www.rostmaster.ru</a>	
66	Бег 1000 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с предметами	1		
67	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1		
68	Метание мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1		

## Тематическое планирование для 7 класса

№ ур ока	Содержание программы	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Модуль урочная деятельность
Модуль «Легкая атлетика» 10 часов, ГТО				
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (от 15-30 м), бег с ускорением (50-60 м). Встречная эстафета.	1	http://fizkultura-na-5.ru/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Низкий старт (от 50-60м), Бег на результат (30 м), Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1		
3	Низкий старт (от 50-60 м), Бег на результат (60 м), финиширование. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести.	1	http://shool-collection.edu.ru	
4	Прыжок в длину с места.. Бег на результат (60 м). финиширование. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание).	1		
5	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3x10м. ГТО. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки).	1		
6	Челночный бег 3x10м на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	1		
7	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1		
8	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000м. на результат.	1		
9	Подтягивание на перекладине в висе. ГТО. Кросс до 15 м., бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.	1		
10	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, на результат. ГТО. Прыжки через скакалку на выносливость.	1		
Модуль «Спортивные игры, футбол» 6 часов, ГТО				
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Подтягивание на перекладине. Мини – футбол.	1	http://www.gto-normy.ru/page/5/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
12	Обучение технике длительного бега. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Висы на перекладине. Прыжки через скакалку на скорость, на результат. Мини – футбол.	1	http://www.fizkultura.ru/	
13	Прыжки в глубину. Ведение мяча по прямой с изменением направления	1		

	движения и скорости ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Бег с остановками и ускорениями. Мини – футбол.			– инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
14	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Прыжки через скакалку на выносливость, на результат. Мини – футбол.	1		
15	ГТО. Подтягивание на перекладине. Прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Мини – футбол.	1		
16	ГТО. Подтягивание на перекладине. Вырывание, выбивание мяча. Игра вратаря. Прыжки через скакалку на скорость. Мини-футбол.	1		
<b>Модуль «Гимнастика» 8 часов, ГТО</b>				
17	Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подтягивания на перекладине. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
18	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. Упражнения с гимнастической скамейкой, для развития силовых способностей. ГТО. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
19	Подтягивания на перекладине. Упражнения с гантелями. ГТО. Броски набивного мяча.	1		
20	Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно; (М) Стойка на голове согнутыми ногами. (Д) Кувырок назад в полушпагат, выход в равновесие на одной ноге. Упражнения с гимнастической скамейкой, для развития силовых способностей. ГТО. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1		
21	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. ГТО. Наклон вперед, из положения, стоя на скамье. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Обучение группировке, самостраховки.	1		
22	Мост из положения, стоя с помощью. ГТО. Наклон вперед, из положения стоя, на скамье, на результат. Эстафета с элементами акробатики (кувырки, лазание по гимн. скамейке, по гимн. стенке).	1		
23	Комбинация из разученных упражнений. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку, на скорость.	1		
24	Комбинация из разученных упражнений на результат. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами. ГТО. Прыжки через скакалку, на выносливость.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры, Баскетбол» 10 часов</b>				
25	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	1	<a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>	Включение в урок

	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.		ura. ru/	игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	http://sport-men.ru/	
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении бегом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	http://www.rostmaster.ru	
31	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	http://pro-fizkulturu.ru/	
32	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1		
33	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски в кольцо (после введения, после ловли), без сопротивления защитника.	1		
34	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски в кольцо (после введения, после ловли), с сопротивлением защитника.	1		
Модуль «Лыжная подготовка» 10 часов, ГТО				
35	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Игры на лыжах.	1	http://www.gtonormy.ru/page/5/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися),
36	ОРУ с лыжн. палками. Одновременный одношажный ход.	1		
37	Прохождение дист. 3,5 км. Игры на лыжах.	1	http://pro-fizkulturu.ru/	
38	Подъём «скользящим шагом». Игры на лыжах.	1		
39	Подъём «скользящим шагом» на результат. Торможение «упором».	1		
40	Прохождение дист. 4 км. Игры на лыжах.	1		



41	Торможение «упором» на результат. Поворот «на месте махом».	1		принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
42	Поворот «на месте махом».	1		
43	Поворот «упором». Прохождение дист.3 км. на результат.	1		
44	Поворот «на месте махом» на результат. Игры на лыжах.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры, Волейбол» 10 часов, ГТО</b>				
45	Техника безопасности при игре в волейбол. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
46	Передача мяча двумя руками сверху в стену. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1		
47	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием и передача мяча снизу. ГТО. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
48	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
49	ГТО. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
50	Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед на результат. ГТО. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
51	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача с 8м на результат. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
52	Прием и передача мяча снизу во встречных колоннах. ГТО. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
53	ГТО. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу, на результат. Комбинация из освоенных элементов. Прием и передача, удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		
54	Прием и передача мяча в парах на удержание. Комбинация из освоенных элементов. Прием и передача, удар. ГТО. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
<b>Модуль «Гимнастика» 4 часа, ГТО</b>				
55	Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью; стойка на лопатках. ГТО. Броски набивного	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>	Организация шефства, наставничества

	мяча.			мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
56	Мальчики: кувырок вперед, стойка на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад полушпагат. Обучение группировке, самостраховки. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа. Броски набивного мяча, стоя и сидя на полу.	1		
57	Упражнения с гимнастической скамейкой, на развитие силовых способностей. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа на результат. Эстафеты с элементами акробатики.	1		
58	Комбинации из разученных упражнений, на результат. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами.	1		
<b>Модуль «Легкая атлетика» 10 часов, ГТО</b>				
59	Техника безопасности на занятиях л/а. Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Эстафеты беговые.	1		Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
60	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести. Эстафеты беговые.	1		
61	Бег 30 м. на результат. Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести. Эстафеты беговые.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
62	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	1		
63	Прыжки в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе 100м. Эстафеты, с прыжками.	1		
64	Бег 1000 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с предметами	1		
65	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1	<a href="http://www.rostmaster.ru">http://www.rostmaster.ru</a>	
66	Метание мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1		
67	Подтягивание на перекладине в висе. ГТО. Кросс до 15 м., бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.	1		
68	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, на результат. ГТО. Прыжки через скакалку на выносливость.	1		

## Тематическое планирование для 8 класса

№ ур ока	Содержание программы	Количес во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Модуль урочная деятельность
Модуль «Легкая атлетика» 10 часов, ГТО				
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (от 15-30 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета.	1	<a href="http://fizkultura-na 5.ru/">http://fizkultura-na 5.ru/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Низкий старт (от 15-30м), Бег на результат (30 м), Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1		
3	Организация и проведение самостоятельных занятий. Низкий старт (от 50-70 м), Бег на результат (60 м), финиширование. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести.	1	<a href="http://shool-collection.edu.ru">http://shool-collection.edu.ru</a>	
4	Прыжок в длину с места. Низкий старт (до 60 м), на результат, бег (100 м). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание).	1		
5	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3х10м. ГТО. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки).	1		
6	Челночный бег 3х10м на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м.	1		
7	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1		
8	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000м. на результат.	1		
9	Подтягивание на перекладине в висе. ГТО. Кросс до 15 м., бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.	1		
10	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, на результат. ГТО. Прыжки через скакалку на выносливость.	1		
Модуль «Спортивные игры, футбол» 6 часов, ГТО				
11	Инструктаж по ТБ. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Подтягивание на перекладине. Мини – футбол.	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее
12	Обучение технике длительного бега. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). ГТО. Висы на перекладине. Прыжки через скакалку на скорость, на результат. Мини – футбол.	1	<a href="http://www.fizkul-t-ura. ru/">http://www.fizkul-t-ura. ru/</a>	
13	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведение без	1		

	сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Бег с остановками и ускорениями. Мини – футбол.			обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
14	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Прыжки через скакалку на выносливость, на результат. Мини – футбол.	1		
15	ГТО. Подтягивание на перекладине. Прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Ведение футбольного мяча «змейкой». Мини – футбол.	1		
16	ГТО. Подтягивание на перекладине. Ведение футбольного мяча по заданным ориентирам. Игра вратаря. Прыжки через скакалку на скорость. Мини-футбол.	1		
<b>Модуль «Гимнастика» 8 часов, ГТО</b>				
17	Инструктаж по ТБ. Коррекция нарушения осанки. Подтягивания на перекладине. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	1	<a href="http://fizkultura-na 5.ru/">http://fizkultura-na 5.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
18	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. Упражнения с гимнастической скамейкой, для развития силовых способностей. ГТО. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
19	Подтягивания на перекладине. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения с гантелями. ГТО. Броски набивного мяча.	1		
20	Акробатические упражнения: М- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок вперед и назад. ГТО. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1		
21	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. ГТО. Наклон вперед, из положения, стоя на скамье. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Обучение группировке, самостраховки.	1		
22	Акробатические упражнения: М- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок вперед и назад. ГТО. Наклон вперед, из положения стоя, на скамье, на результат.	1		
23	Комбинация из разученных упражнений. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами. ГТО. Прыжки через скакалку, на скорость.	1		
24	Комбинация из разученных упражнений на результат. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами. ГТО. Прыжки через скакалку, на выносливость.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры, Баскетбол» 10 часов</b>				
25	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя	1	<a href="http://www.fizkul">http://www.fizkul</a>	Включение в урок

	шагами и прыжком. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол.		t-ura. ru/	игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
26	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол.	1		
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1	http://sport-men.ru/	
28	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1		
29	Штрафной бросок. Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в баскетбол.	1		
30	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <b>(ведение - остановка - бросок)</b> . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Игра в баскетбол.	1	http://www.rostm aster.ru	
31	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <b>(ведение - остановка - бросок)</b> . Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол.	1	http://pro-fizkulturu.ru/	
32	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1		
33	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Броски в кольцо (после введения, после ловли), без сопротивления защитника.	1		
34	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски в кольцо (после введения, после ловли), с сопротивлением защитника.	1		
<b>Модуль «Лыжная подготовка» 10 часов, ГТО</b>				
35	Инструктаж по ТБ. Составление планов для самостоятельных занятий. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Игры на лыжах.	1	http://www.gto-normy.ru/page/5/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной
36	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона. Игра «Как по часам».	1		
37	Прохождение дистанции 4 км. Игра «Гонки с выбыванием».	1	http://pro-fizkulturu.ru/	
38	Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 3 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
39	Подъём «скользящим шагом» на результат. Торможение и поворот	1		

	«плугом».			дисциплины и самоорганизации;
40	Прохождение дистанции 3,5 км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
41	Торможение и поворот «плугом» на результат. Коньковый ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1		
42	Преодоление контр уклона.	1		
43	Прохождение дистанции 4 км. Попеременный четырехшажный ход. Игра «Биатлон».	1		
44	Коньковый ход на результат. Игры на лыжах.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры, Волейбол» 10 часов, ГТО</b>				
45	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафета с элементами волейбола.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
46	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в волейбол.	1		
47	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. ГТО. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра в волейбол.	1		
48	Прямой нападающий удар при встречных передачах. ГТО. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу. Игра в волейбол.	1		
49	ГТО. Челночный бег (чередовние прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Комбинация из освоенных элементов: прием-передача-удар. Нижняя прямая подача мяча, на результат.	1		
50	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. ГТО. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра в волейбол.	1		
51	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием подачи. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра в волейбол.	1		
52	Прием и передача мяча снизу во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. ГТО. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Игра в волейбол.	1		
53	ГТО. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу, на результат. Комбинация из освоенных элементов. Прием и передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		

54	Прием и передача мяча в парах на удержание. Комбинация из освоенных элементов. Прием и передача, нападающий удар. ГТО. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Игра в волейбол.	1		
Модуль «Гимнастика» 4 часа, ГТО				
55	Комбинации из разученных упражнений. Броски набивного мяча. ГТО. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа.	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>	Организация, наставничества мотивированных учащихся над их одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
56	Комбинации из разученных упражнений. Броски набивного мяча. ГТО. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа.	1		
57	Упражнения с гимнастической скамейкой, на развитие силовых способностей. ГТО. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа на результат. Эстафеты с элементами акробатики.	1		
58	Комбинации из разученных упражнений, на результат. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с гантелями.	1		
Модуль «Легкая атлетика» 10 часов, ГТО				
59	Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Эстафеты беговые.	1		Организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
60	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести. Эстафеты беговые.	1		
61	Бег 30 м. на результат. Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести. Эстафеты беговые.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
62	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	1		
63	Прыжки в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе 100м. Эстафеты, с прыжками.	1		
64	Бег 1000 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с предметами	1		
65	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1	<a href="http://www.rostm aster.ru">http://www.rostm aster.ru</a>	
66	Метание мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1		
67	Подтягивание на перекладине в висе. ГТО. Кросс до 15 м., бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.	1		
68	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, на результат. ГТО. Прыжки через скакалку на выносливость.	1		

## Тематическое планирование для 9 класса

№ ур ока	Содержание программы	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Модуль урочная деятельность
Модуль «Легкая атлетика» 10 часов, ГТО				
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (от 15-30 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета.	1	http://fizkultura-na-5.ru/	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Низкий старт (от 70-80м), Бег на результат (30 м), Круговая эстафета. Профессионально-прикладная физическая культура.	1		
3	Организация и проведение самостоятельных занятий. Низкий старт (от 70-80м), Бег на результат (60 м), финиширование. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести.	1	http://shool-collection.edu.ru	
4	Прыжок в длину с места. Низкий старт (до 60 м), на результат, бег (100 м). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (прыжки через препятствия).	1		
5	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3х10м. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. ГТО. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки).	1		
6	Челночный бег 3х10м на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1		
7	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Метание малого мяча на дальность. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Бег 1000 м.	1		
8	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000м. на результат.	1		
9	Подтягивание на перекладине в висе. ГТО. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.	1		
10	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, на результат. ГТО. Прыжки через скакалку на выносливость.	1		
Модуль «Спортивные игры, футбол» 6 часов, ГТО				
11	Инструктаж по ТБ. Удар по летящему мячу внешней стороной стопы, и средней частью подъёма. Подтягивание на перекладине. Мини – футбол.	1	http://www.gto-normy.ru/page/5/	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их
12	Удар по летящему мячу внешней стороной стопы, и средней частью подъёма. ГТО. Висы на перекладине. Прыжки через скакалку на скорость, на результат. Мини – футбол.	1	http://www.fizkultura.ru/	



13	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведение с активным сопротивлением защитника. Бег с остановками и ускорениями. Мини – футбол.	1		работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
14	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель. Прыжки через скакалку на выносливость, на результат. Мини – футбол.	1		
15	ГТО. Подтягивание на перекладине. Прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча по заданным ориентирам. Мини – футбол.	1		
16	ГТО. Подтягивание на перекладине. Ведение мяча по заданным ориентирам. Игра вратаря. Прыжки через скакалку на скорость. Мини-футбол.	1		

**Модуль «Гимнастика» 8 часов, ГТО**

17	Инструктаж по ТБ. Коррекция нарушения осанки. Подтягивания на перекладине. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
18	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. Упражнения с гимнастической скамейкой, для развития силовых способностей. ГТО. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
19	Подтягивания на перекладине. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения с гантелями. ГТО. Броски набивного мяча.	1		
20	Акробатические упражнения: М - кувырок вперед и назад; длинный кувырок и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор, стоя на одном колене; поворот в упор присев; длинный кувырок и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. ГТО. Поднимание туловища, из положения, лежа на спине.	1		
21	Упражнения на гимнастической стенке, для развития гибкости. ГТО. Наклон вперед, из положения, стоя на скамье. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, без опоры на руки.	1		
22	Комбинация из разученных упражнений. ГТО. Наклон вперед, из положения стоя, на скамье, на результат.	1		
23	Комбинация из разученных упражнений. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с набивными мячами. ГТО. Прыжки через скакалку, на скорость.	1		
24	Комбинация из разученных упражнений на результат. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с гантелями. ГТО. Прыжки через скакалку, на выносливость.	1		

**Модуль «Спортивные игры, Баскетбол» 10 часов**

25	Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол.	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
26	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол.	1		
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>	
28	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1		
29	Штрафной бросок. Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Бросок мяча в корзину одной двумя руками рукой в прыжке. Игра в баскетбол.	1		
30	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ( <i>ведение - остановка - бросок</i> ). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Игра в баскетбол.	1	<a href="http://www.rostmas-ter.ru">http://www.rostmas-ter.ru</a>	
31	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение - остановка - бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом 3:2. Перехват мяча. Игра баскетбол.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	
32	Вырывание и выбивание мяча, перехваты. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра в баскетбол.	1		
33	Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмерка). Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Игра баскетбол.	1		
34	Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмерка). Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Игра баскетбол.	1		
<b>Модуль «Лыжная подготовка» 10 часов, ГТО</b>				
35	Инструктаж по ТБ. Составление планов для самостоятельных занятий. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Игры на лыжах.	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной
36	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона. Игра «Как по часам».	1		
37	Прохождение дистанции 4 км. Игра «Гонки с выбыванием».	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	
38	Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 3 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
39	Подъём «скользящим шагом» на результат. Торможение и поворот	1		

	«плугом».			дисциплины и самоорганизации;
40	Прохождение дистанции 3,5 км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
41	Торможение и поворот «плугом» на результат. Коньковый ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1		
42	Преодоление контр уклона.	1		
43	Прохождение дистанции 4 км. Попеременный четырехшажный ход. Игра «Биатлон».	1		
44	Коньковый ход на результат. Игры на лыжах.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры, Волейбол» 10 часов, ГТО</b>				
45	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Передача мяча у сетки и в прыжке ч/з сетку. Эстафета с элементами волейбола.	1	<a href="http://pro-fizkulturu.ru/">http://pro-fizkulturu.ru/</a>	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
46	Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в волейбол.	1		
47	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. ГТО. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра в волейбол.	1		
48	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. ГТО. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Игра в волейбол.	1		
49	ГТО. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1		
50	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. ГТО. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Игра в волейбол.	1		
51	Прием подачи. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра в волейбол.	1		
52	Прием и передача мяча снизу во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. ГТО. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Игра в волейбол.	1		
53	ГТО. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Прием и передача мяча снизу, на результат. Комбинация из освоенных элементов. Прием и передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
54	Прием и передача мяча в парах на удержание. Комбинация из освоенных элементов. Прием и передача, нападающий удар. ГТО. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Игра в волейбол.	1		

Модуль «Гимнастика» 4 часа, ГТО				
55	Комбинации из разученных упражнений. Броски набивного мяча. ГТО. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа.	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>	Организация, наставничества мотивированных учащихся над их одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
56	Комбинации из разученных упражнений. Броски набивного мяча. ГТО. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа.	1		
57	Упражнения с гимнастической скамейкой, на развитие силовых способностей. ГТО. Подтягивание на высокой низкой перекладине в висе и висе лежа на результат. Эстафеты с элементами акробатики.	1		
58	Комбинации из разученных упражнений, на результат. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в висах, упражнения с гантелями.	1		
Модуль «Легкая атлетика» 10 часов, ГТО				
59	Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3x10 м. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Эстафеты беговые.	1		Применение на уроке деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
60	Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести. Эстафеты беговые.	1		
61	Бег 30 м. на результат. Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Специальные упражнения, на развитие прыгучести. Эстафеты беговые.	1	<a href="http://fizkultura-vsem.ru/">http://fizkultura-vsem.ru/</a>	
62	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	1		
63	Прыжки в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе 100м. Эстафеты, с прыжками.	1		
64	Бег 1000 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с предметами	1		
65	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1	<a href="http://www.rostmas-ter.ru">http://www.rostmas-ter.ru</a>	
66	Метание мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты беговые, с прыжками.	1		
67	Подтягивание на перекладине в висе. ГТО. Кросс до 15 м., бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.	1		
68	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, на результат. ГТО. Прыжки через скакалку на выносливость.	1		