

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

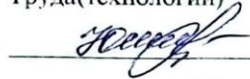
Управление образования и молодежной политики Администрации

Благодарненского муниципального округа

МОУ "СОШ № 14"

РАССМОТРЕНО

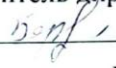
ШМО учителей ИЗО, музыки,
ОБЗР, физической культуры,
Труда (технологии)



Юсупова З.Б.

Протокол №1
от «27» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР 

Бердыкеева Х.Х.

Протокол МС №1
от «28» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Матиева Г.М.

Приказ № 456
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5628907)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

аул Эдельбай, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» в 5-9 классах спланирована в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - ФГОС ООО) и приказом Минпросвещения России от 16 ноября 2022 года №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП 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, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе

модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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 в длину с места. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Композиция упражнений акробатики и ритмической гимнастики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение по пересеченной местности.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение

и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с

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

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

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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;

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);

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;

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.

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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 композицию упражнений с элементами степ-аэробики и акробатики

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Модуль "Спорт"	8			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
2.2	Легкая атлетика (Модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе	1				
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
3.	Олимпийские игры древности	1				
4.	Режим дня	1				
5.	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
7.	Составление дневника по физической культуре	1				
8.	Упражнения утренней зарядки	1				
9.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				
10.	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				
11.	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
12.	Кувырок назад в группировке	1				
13.	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1				
14.	Опорные прыжки	1				
15.	Опорные прыжки	1				
16.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
17.	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
18.	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
19.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на	1				

	высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
20.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
21.	Бег на длинные дистанции	1				
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				
23.	Бег на короткие дистанции	1				
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1				
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				
26.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
28.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
30.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1				
32.	Техника ловли и передачи мяча на месте	1				
33.	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				
34.	Ведение мяча стоя на месте	1				
35.	Ведение мяча в движении	1				
36.	Ведение мяча в движении	1				
37.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
38.	Технические действия с мячом	1				

39.	Технические действия с мячом	1				
40.	Волейбол. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока. Прямая нижняя подача мяча	1				
41.	Обучение стойки волейболиста.	1				
42.	Техника набрасывание мяча над собой.	1				
43.	Техника набрасывание мяча над собой	1				
44.	Техника набрасывание мяча над собой	1				
45.	Техника приема и передачи мяча сверху.	1				
46.	Техника приема и передачи мяча сверху.	1				
47.	Техника приема и передачи мяча сверху.	1				
48.	Прямая нижняя подача мяча	1				
49.	Приём и передача мяча снизу	1				
50.	Приём и передача мяча снизу	1				
51.	Технические действия с мячом	1				
52.	Технические действия с мячом	1				
53.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
54.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
55.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
56.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
57.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
58.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
59.	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				
60.	Обводка мячом ориентиров	1				
61.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
62.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
63.	Правила выполнения спортивных нормативов 3	1				

	ступени					
64.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
65.	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				
66.	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				
67.	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				
68.	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
1	Легкая атлетика. Возрождение Олимпийских игр. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	1		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1		
3	История первых Олимпийских игр современности. Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	1		
4	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег на 30 м, 60 м; прыжок в длину с места (тест)-ГТО	1		
5	Физическая подготовка человека. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по пересечённой местности 1500 м. (ГТО)	1		
6	Основные показатели физической нагрузки. Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Наклон туловища вперед (гибкость)-(ГТО)	1		
7	Развитие скоростно-силовой выносливости. Старты из различных положений	1		
8	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Подтягивание (ГТО).	1		
9	Упражнения для коррекции телосложения. Прыжок в длину с места.(ГТО)Приземление. Поднимание туловища-30 сек. (ГТО).	1		
10	Русская лапта. Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля.Перебрасывание в парах.	1		
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Передача в парах. Передача мяча			

	партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
12	Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактические действия в игре «Лапта»	1		
13	Русская лапта. Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. перебрасывание в парах.	1		
14	Футбол. Правила техники безопасности на уроках по теме. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема. Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча в парах.	1		
15	Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей.	1		
16	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
17	Баскетбол. ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди. Совершенствование передачи от груди.	1		
18	Передвижение в стойке баскетболиста. Совершенствование передачи от груди Техника ведения мяча змейкой.	1		
19	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
20	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1		
21	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	1		
22	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	1		
23	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	1		

24	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	1		
25	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
26	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке).	1		
27	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
28	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
29	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1		
30	Освоение тактики игры. Введение мяча с разной высотой отскока.	1		
31	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1		
32	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1		
33	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1		
34	Упражнения ритмической гимнастики	1		
35	Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	1		
36	Волейбол. ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1		
37	Обучение стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой.	1		
38	Обучение стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		
39	Совершенствование техники приема и передачи мяча.			

40	Техника прямой верхней подачи. Учебная игра.	1		
41	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	1		
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
50	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
54	Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, верхняя прямая подача и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	1		
55	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Мини-волейбол»	1		
56	Легкая атлетика. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
60	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег (3*10 м) ГТО	1		
61	Совершенствование прыжка в длину с места. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с места. (ГТО).	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча с 4-5 шагов. Игра «Русская лапта»	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Наклон туловища вперед (гибкость)- (ГТО)	1		
65	Подтягивание в висе. ОРУ на месте Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта»	1		
66	Футбол. Правила техники безопасности на уроках по теме. Развитие координационных способностей. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		6 8		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество о часов	Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
1	Легкая атлетика (модуль "Спорт"). Истоки развития олимпизма в России. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	1		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег на 30 м, 60 м; (ГТО)	1		
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Овладение техники длительного бега. Бег - 2000 м.	1		
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кросс по пересеченной местности мальчики – 2000 м, девушки – 2000 м. (ГТО)	1		
5	Прыжковые упражнения. Фаза полета. Приземление. Командный бег. Совершенствование челночного бега 3X10(ГТО).	1		
6	Развитие скорости и координации движений. Совершенствование прыжка в длину с места. (ГТО)	1		
7	Совершенствование челночного бега 2X15. Развитие силы, подтягивание -м, из виса на перекладине, из виса лежа-д.(ГТО). Тактическая подготовка	1		
8	Комплекс упражнений на растягивание. Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО). Дыхательные упражнения. Игры с элементами легкой атлетике. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		
9	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости. Планирование занятий технической подготовкой	1		
10	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта». Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		

11	Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекатывание мяча в приседе. Тактические действия в игре «Лапта». Упражнения для коррекции телосложения	1		
12	Комплекс упражнений на растягивание. Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО). Дыхательные упражнения. Игры с элементами легкой атлетики. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
13	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра в Русскую лапту. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
14	Футбол. Техника безопасности и правила игры в футбол. «Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой»	1		
15	Техника ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций. Эстафеты.	1		
16	«Обучение технике финта «Ложная остановка мяча подошвой». Эстафеты.	1		
17	Баскетбол. ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1		
18	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
19	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	1		
20	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.	1		
21	Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бег с изменением направления скорости.	1		
22	Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств.	1		
23	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места.	1		
24	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		

25	Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1		
26	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
27	Закрепление техники бросков мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
28	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
29	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
30	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	1		
31	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. развитие координационных способностей.	1		
32	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1		
33	Гимнастика с элементами акробатики. Охрана труда на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.	1		
34	Освоение ОРУ с предметами (гантели, обручи, гимн. палки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость. Комбинация на гимнастическом бревне	1		
35	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		
36	Волейбол. Техника безопасности и правила игры в волейбол. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1		

37	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		
38	Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
39	Верхняя прямая подача мяча	1		
40	Верхняя прямая подача мяча	1		
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
42	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
44	Перевод мяча за голову	1		
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
47	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
48	Тактические действия при выполнении углового удара	1		
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
50	Передача мяча после отскока от пола	1		
51	Тактические действия при выполнении углового удара	1		
52	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		
53	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах.	1		
54	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		
55	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2*40 м.. ОРУ	1		
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
58	Метание малого мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель (1х1) с 12-14, 16 м.(ГТО). Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1		
59	Развитие общей выносливости. Кросс 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. (ГТО)	1		
60	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Наклоны туловища вперед -гибкость. (ГТО).	1		
61	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
62	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Эстафеты с элементами техники игры «Лапта»			
63	Совершенствование челночного бега 2Х15. Развитие силы, подтягивание -м, из виса на перекладине, из виса лежа-д. (ГТО)	1		
64	Комплекс упражнений на растягивание.Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО). Дыхательные упражнения. Игры с элементами легкой атлетике.	1		
65	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
6	Футбол. Техника безопасности и правила игры в футбол. «Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой»	1		
67	«Обучение технике остановки мяча грудью». Двусторонняя игра.	1		
68	«Обучение технике финта «Ложный замах на удар». «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом». Двусторонняя игра . Итоги года.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
1.	Легкая атлетика (модуль "Спорт"). Физическая культура в современном обществе. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1		
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1		
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 30 м, 60 м. (ГТО)	1		
4.	Коррекция нарушения осанки. Обучение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 13-15 мин.	1		
5.	Коррекция избыточной массы тела. Прыжковые упражнения. Фаза полета. риземление. Командный бег.	1		
6.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Эстафетный бег по кругу. Игры с элементами метания мяча и прыжков. Эстафета 3*60 м. Игра "Лапта" с элементами бега – прыжков. Тестирование физических качеств.	1		
7.	Составление планов для самостоятельных занятий. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО).	1		
8.	Способы учёта индивидуальных особенностей. Кросс по пересеченной местности; юноши – 3000 м, девушки – 2000 м. (ГТО)	1		
9.	Профилактика умственного перенапряжения. Совершенствование прыжка в длину с места.(ГТО)	1		
10.	Упражнения для профилактики утомления. Совершенствование челночного бега 3X10м. (ГТО).	1		
11.	Дыхательная и зрительная гимнастика. Развитие силы, подтягивание -м, из виса на перекладине, из виса лежа-д. (ГТО)	1		
12.	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1500 м.			
13.	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. П/И "Лапта".	1		
14.	Футбол. Техника безопасности и правила игры в футбол. «Обучение технике «резаных» ударов». Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		

15.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в Мини-футбол.	1		
16.	«Закрепление техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы». Эстафеты. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
17.	Баскетбол. Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры. Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
18.	Закрепление техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
19.	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	1		
20.	Повороты с мячом на месте	1		
21.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
22.	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.	1		
23.	Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бег с изменением направления скорости.	1		
24.	Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств	1		
25.	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1		
26.	Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
27.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
28.	Закрепление техники бросков мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
29.	Совершенствование техники бросков. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий.	1		
30.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	1		
31.	Личная защита. Освоение техники штрафного броска. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий.	1		
32.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
33.	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятии гимнастикой.	1		

	История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Акробатические комбинации			
34.	Акробатические комбинации. Силовая подготовка. Круговая тренировка.	1		
35.	ОФП с предметами. Встречные эстафеты, Силовая подготовка. Круговая тренировка.	1		
36.	Волейбол. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1		
37.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
38.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
39.	Обучение. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча снизу с подачи Игра по упрощенным правилам.	1		
40.	Прямой нападающий удар	1		
41.	Прямой нападающий удар	1		
42.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
43.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
44.	Тактические действия в защите	1		
45.	Тактические действия в защите	1		
46.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
47.	Тактические действия в нападении	1		
48.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
49.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
50.	Тактические действия в нападении	1		
51.	Тактические действия в защите и нападении	1		
52.	Разучивание. Подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации □	1		
53.	Совершенствование технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180(обучение в парах). Двусторонняя игра в в/б.	1		
54.	Двусторонняя игра в в/б. Помощь в судействе.	1		
55.	Легкая атлетика (модуль "Спорт").Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м.	1		
56.	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель и вертикальную	1		

	цель (1х1) с 12-14, 16 м.(ГТО). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			
57.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м -д, 3000м - м.Игра «Лепта» Совершенствование подачи и удара по мячу. Ловля мяча слёта.	1		
59.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
61.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Бег 4 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища вперед, 60 сек.(ГТО).	1		
62.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Прыжки в длину с места.	1		
63.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
66.	Футбол. Инструкция по охране труда на занятиях по футболу. «Обучение технике отбора мяча перехватом».	1		
67.	«Обучение технике ударов по мячу пяткой». Двусторонняя игра.	1		
68.	«Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема». Двусторонняя игра. Итоги года.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика (модуль "Спорт). Здоровье и здоровый образ жизни. Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1		
2	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Обучение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 13-15 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Шестиминутный бег. Туристские походы как форма активного отдыха	1		
3	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 3000 м, девушки – 2000 м. ГТО. Профессионально-прикладная физическая культура	1		
4	Совершенствование эстафетного бега. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-80 м). Восстановительный массаж	1		
5	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Лепта». Отработка и совершенствование ударов по мячу	1		
6	Совершенствование прыжка в длину с места. Поднимание туловища (30 сек.).(ГТО).	1		
7	Измерение функциональных резервов организма. Совершенствование челночного бега 3X10 (ГТО). Метание мяча на дальность.	1		
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Совершенствование челночного бега 4X15. Развитие силы, подтягиванием, из виса на перекладине, из виса лежа-д. (ГТО)	1		
9	Занятия физической культурой и режим питания. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
12	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО). Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно- силовых качеств Эстафеты с элементами техники игры «Лепта»	1		
	Эстафетный бег по кругу. Игры с элементами метания мяча и прыжков. Эстафета 3*60			

13	метров. Игры с элементами бега – прыжков. Тестирование физических качеств	1		
14	Футбол. Техника безопасности и правила игры в футбол. «Обучение технике «резаных» ударов.	1		
15	Тренировка вратарей, удары по воротам разными способами. Эстафеты.	1		
16	Тактическая тренировка. Силовая подготовка.	1		
17	Баскетбол. Техника безопасности при проведении спортивных игр. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
18	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
19	Приемы и броски мяча на месте	1		
20	Приемы и броски мяча в прыжке	1		
21	Приемы и броски мяча после ведения	1		
22	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1		
23	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1		
24	Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бег с изменением направления скорости	1		
25	Передачи мяча в движении, со сменой мест. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
26	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски двумя руками из-за головы с места	1		
27	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину, с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
28	Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1		
29	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. развитие координационных способностей.	1		
30	Сочетание приёмов передвижений и остановок . сочетание приёмов ведения, передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	1		
31	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей техники штрафного броска.	1		

32	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	1		
33	Гимнастика с элементами акробатики. Охрана труда на занятиях. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.	1		
34	ОФП с предметами. Встречные эстафеты, Силовая подготовка. Круговая тренировка.	1		
35	Переноска груза и передача предметов. ОФП. Круговая тренировка.	1		
36	Волейбол. Техника безопасности и правила игры. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		
37	Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.	1		
38	Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
39	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1		
40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
42	Приёмы и передачи мяча на месте. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
43	Приёмы и передачи мяча на месте. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		
44	Приёмы и передачи в движении	1		
45	Приёмы и передачи в движении	1		
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча снизу с подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
47	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		
	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку			

48		1		
49	Блокировка. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		
50	Приемы мяча. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Тактическая подготовка в нападении и защите	1		
51	Приемы мяча. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		
52	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
53	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		
54	Стойка и передвижения игрока. Специальная подготовка. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		
55	Легкая атлетика (модуль "Спорт"). История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
56	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г,			

64	500г(д), 700г(ю) Эстафеты с элементами техники игры «Лапта» .	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты с элементами техники игры «Лапта»	1		
66	Футбол. Остановки и удары по мячу в движении	1		
67	Остановки и удары по мячу в движении	1		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча. Двусторонняя игра. Итоги года.	1		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ФГОС Физическая культура 5-7 кл. Учебник для образовательных организаций, под редакцией М.Я.Виленского. Москва «Просвещение» 2013 г.

Программа Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.5-9 кл.(автор – В.И.Лях).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.5-9 кл.(автор – В.И.Лях).

Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, М.Я.Виленский. — М. : Просвещение, 2012.

Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя/В.И.Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"»,

1998. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.

Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

1 Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru/>

3 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4 Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5 Сайт "Я иду на урок физкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>

6 Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8 <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9 <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10 <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11 <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12 <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни» материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления

15 <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16 [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17 Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18 Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19 Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20 Спортивные ресурсы в сети Интернет
http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21 <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

22 <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23 <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24 <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25 <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

26 <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

27 <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

28 <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

29 <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

30 <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

31 <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

32 <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

33 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

34 <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов.

Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

35 <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

36 <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.

37 members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные

38 Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, М.Я.Виленский. — М. : Просвещение, 2012.

39 Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя/В.И.Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.

40 Лях В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.

41 Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

42 Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.

43Школьникова К В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.