

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Георгиевский муниципальный округ

МБОУ СОШ № 25 поселка Новоульяновского

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей спортивно-технологического
цикла

Руководитель
Ю.А. Г.А. Юшина

Протокол №1
от « 29 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
О.А. Цупиева О.А.

" 30 » августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
О.А. Цупиева О.А.

Приказ № 185
от « 30 » августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1825752)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-7,9 классов

поселок Новоульяновский 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения

надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём

предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую 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, – 270 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения

вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы *Модуль «Лыжная подготовка» заменен на углублённое освоение содержания Модуля «Кроссовая подготовка» раздел «Легкой атлетики».*

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы *Модуль «Лыжная подготовка» заменен на углублённое освоение содержания Модуля «Кроссовая подготовка» раздел «Лёгкой атлетики».*

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 (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы *Модуль «Лыжная подготовка» заменен на углублённое освоение содержания Модуля «Кроссовая подготовка» раздел «Легкой атлетики».*

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы *Модуль «Лыжная подготовка»* заменен на углублённое освоение содержания Модуля «Кроссовая подготовка» раздел «Лёгкой атлетики».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «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 повышенной 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 непределёнными 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (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. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 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 разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; 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 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

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.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Теоретические сведения по физической культуре	каждый урок
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Спортивные игры	24
5	Кроссовая подготовка	10
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (11-12 лет)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	7 и выше	5 и ниже	2 и ниже	20 и выше	14 и ниже	6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	200 и выше	165-180	145 и ниже	190 и выше	155-175	135 и ниже
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях сидя на полу, см	11 и выше	9 и ниже	5 и ниже	13 и выше	11 и ниже	6 и ниже
Бег 30 м с высокого старта, сек	4,9 и ниже	5,8-5,4	6,0 и выше	5,0 и ниже	6,0-5,4	6,2 и выше
Бег 1000 м, мин. сек	4.07,0 и ниже	4.16,0 и выше	4.36,0 и выше	4.49,0 и ниже	4.58,0 и выше	5.18,0 и выше
Челночный бег 3x10 м, сек	8,3 и ниже	9,0-8,6	9,3 и выше	8,8 и ниже	9,6-9,1	10,0 и выше

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	4	11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	8	21	
2.3	Кроссовая подготовка	10	2	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	5	10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	4	10	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	
Итого по разделу	68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

5 класс Поурочное планирование (68 часов) 1 четверть- 16ч

№ урока	Тема урока	Д/З	Количество часов			Дата		ЦОР (ЭОР)
			всего	контрольные работы	практические работы	5а	5б	
Лёгкая атлетика – 11ч.								
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	с-27-28 (ФК)	упражнения на силу рук	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
2	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок в длину с места.</i>	с-29-30ФК	прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
3	<i>Тестирование челночного бега 3 x 10 м.</i> Прыжковые упражнения.	с-31-32 ФК	упражнения на укрепление стопы	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
4	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	с-33-34ФК	упражнения на силу ног	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
	5.Бег 60м. Прыжковые упражнения.	С.33-34		1	0	0		
6	Прыжок в длину. Метания мяча.	С34-35	упражнения на силу ног1	1	0	0		
7	Прыжок в длину. Метания мяча.	с-35-36 ФК	упражнения на координацию	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
8	Метание мяча. Прыжковые упражнения. <u>Правила личной гигиены при занятиях туризмом.</u>	с-37-38 ФК	упражнения на осанку	1	0	0		https://youtu.be/65TTvxGTNrY

9	Прыжки в длину. Силовая подготовка.	С 39-40 (ФК)	Отжимание	1	0	0			https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
10	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. <u>Туризм как часть комплекса ГТО</u>	С-41-42 (ФК)	Прыжки ч/з скакалку	1	0	0			https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
11	Переменный бег. Прыжковые упражнения. П/И: «Знамя»	С43-44		1	0	0			
	Кроссовая подготовка – 5ч	с-45-46 ФК	Приседания на одной ноге	1	0	0			https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
12/1	Медленный бег 10 минут. Прыжковые упражнения.	с-47-48 ФК	Отжимание	1	0	0			https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
13/2	Равномерный бег 10 минут. Силовые упражнения.	С48-49		1	0	0			
14/3	Бег 1000м. <u>Виды туристических походов.</u>	с-50-51 ФК	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
15/4	Повторный бег. Прыжковые упражнения.	с-52-53 ФК	Прыжки через скакалку	1	0	0			https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
16/5	Бег 1500м <u>Как ориентироваться на местности?</u>	с-54-55 ФК	Силовые упражнения	1	0	0			https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0

2 четверть-16ч (Баскетбол – 12) Спортивные игры – 24									
17/ 1	Инструктаж по ТБ. Передачи, ведение мяча. Прыжковые упражнения. Круговая силовая подготовка.	с – 56-57 ФК	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu/office/user/link_teacher
18/ 2	Передачи, ведение мяча. Прыжковые упражнения. <u>Подготовка и проведение туристических походов.</u>	с 58-59 ФК	Упражнения на свод стопы	1	0	0			https://youtu.be/65TTvxGTNrY
19/3	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Передачи, ведения мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	с-60-64 ФК	Приседания	1	0	0			https://resh.edu.ru/
20/4	Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Передачи мяча в движении. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	С67-72 ФК	Приседание на одной ноге	1	0	0			https://resh.edu.ru/
21/5	Перехват мяча. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Эстафеты.	с-72-74 ФК	Отжимание	1	0	0			https://resh.edu.ru/
22/6	Финт на передачу. Ведение 2 шага. Силовая подготовка. П/И « Пять передач».	с-75-76ФК	Планка	1	0	0			https://resh.edu.ru/
23/7	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Штрафные броски. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	с-77-79- 187ФК	Упражнения на свод стопы	1	0	0			https://resh.edu.ru/
24/8	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	С80-81 ФК	Упражнения на пресс	1	0	0			https://resh.edu.ru/
25/9	Ведение мяча с изменением направления движения. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра.	С 82-83 ФК	Отжимание	1	0	0			https://resh.edu.ru/
26/10	Совершенствование освоенных элементов б/б. Учебная игра.	С84-85 ФК	Упражнения на осанку	1	0	0			https://resh.edu.ru/
27/11	Два шага после ведения. Силовая подготовка. Учебная игра.	С86-87 ФК	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru/
28/12	Приёмы игры в нападении. Штрафные броски. Силовая подготовка. Учебная игра.	с-88- 89ФК	Приседание на одной ноге	1	0	0			https://resh.edu.ru/

Волейбол -4ч									
29/1	Инструктаж по ТБ. Приём, передача мяча. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	С90-91 ФК	Отжимание	1	0	0			https://resh.edu.ru/
30/2	Передача мяча сверху. Силовая подготовка Учебная игра.	С 92-95 ФК	Упражнения на пресс	1	0	0			https://resh.edu.ru/
31/3	Промежуточное тестирование Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	§9 ФК с -95-100	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru/
32/4	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	9 ФК с -116-119	Прыжковые упражнения	1	0	0			

Третья четверть -22ч Волейбол -8 ч Гимнастика – 12 ч Кроссовая подготовка – 2ч								
33/1	Приём мяча снизу. Силовая подготовка Учебная игра.	ФК С. 120-121	Силовые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34/2	Нижняя подача мяча. Учебная игра	С. 126=8-122-123		1	0	0		https://resh.edu.ru/
35/3	Совершенствование освоенных элементов в/б. Учебная игра..	ФК С. 124-125	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36/4	Приём, передача мяча. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	ФК С. 126-127-	Упражнения на свод стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37/5	Приём, передача мяча. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	ФК С. 128-129	Приседание	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38/6	Совершенствование освоенных элементов в/б . Учебная игра.	ФК С. 129-130	Упражнения на пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39/7	Подача мяча. Прыжковые упражнения	ФК С. 131-132	Упражнения на пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40/8	Комбинация из освоенных элементов в/б. Учебная игра.	ФК С. 133-134	Упражнения на пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Гимнастика – 12ч								
41/1	Инструктаж по ТБ. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед, назад.	ФК С. 135-136	Силовая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42/2	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Силовая подготовка.	ФК С. 137-138	Упражнения на координацию	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43/3	Переворот в сторону. «Мост» из положения лежа. Силовая подготовка.	ФК С. 139-140	Отжимание	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44/4	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на гибкость.	ФК С. 141-142	Планка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45/5	Стойка на руках (м). _Переворот в сторону. (д) Упражнения в равновесии.	ФК С. 143-144	Приседания	1	0	0		https://resh.edu.ru/

46/6	Круговая силовая подготовка.	ФК С. 145-146	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru/
47/7	Акробатическая комбинация. Прыжковые упражнения.	ФК С. 147-148	Упражнения на осанку	1	0	0			https://resh.edu.ru/
48/8	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на гибкость.	ФК с-149-150	Упражнения на свод стопы	1	0	0			https://resh.edu.ru/
49/9	Акробатическая комбинация. Упражнения на пресс.	ФК с-151-152	Отжимание	1	0	0			https://resh.edu.ru/
50/10	Акробатическая комбинация	ФК с-153-154	Пресс	1	0	0			https://resh.edu.ru/
51/11	Упражнения в вися. Опорные прыжки. Силовая подготовка.	ФК с-155-156	Планка	1	0	0			https://resh.edu.ru/
52/12	Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения.	ФК с. 157-158	Силовая подготовка	1	0	0			https://resh.edu.ru/
Кроссовая подготовка -2ч									
53/1	Инструктаж по ТБ. Переменный бег 8 минут, беговые упражнения.	С-159-160 ФК	Упражнения на осанку	1	0	0			https://resh.edu.ru/
54/2	Медленный бег. Беговые упражнения.	ФК с. 161-162	Упражнения на силу рук	1	0	0			
Четвертая четверть – 14ч. Кроссовая подготовка -3ч									
55/1	Инструктаж по ТБ Равномерный бег 12 мин. Прыжковые упражнения..	С.163-164	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru
56/2	Переменный бег, прыжковые упражнения	С 165-166	Пресс	1	0	0			https://resh.edu.ru/
57/3	<u>Бег 1500м .</u>	С 167-168	Приседания	1	0	0			https://resh.edu.ru/
Лёгкая атлетика -11ч									
58/1	Старты из различных исходных положений. Силовая подготовка.	С 169 ФК	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru/
59/2	Бег 30м. Силовая подготовка	с 170-171	Упражнения на силу рук	1	0	0			https://resh.edu.ru/
60/3	Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка	С 172-173		1	0	0			

61/4	Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения	С174-175	Силовые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru/
62/5	Бег 60м. Силовая подготовка.	С176-177	Упражнения на свод стопы	1	0	0			https://resh.edu.ru/
63/6	Прыжки в длину. Метание мяча.	С178-180		1	0	0			https://resh.edu.r
64/7	Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка.	С181-185	Отжимание	1	0	0			https://resh.edu.r
65/8	Итоговый контроль	С186-188	Планка	1	0	0			https://resh.edu.ru
66/9	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	С189-192		1	0	0			https://resh.edu.ru
67/10	Эстафетный бег. Силовая подготовка.	С193-195	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru
68/11	Метание мяча. Прыжки в длину.	196-199		1	0	0			

6 класс Распределение времени по разделам программы

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Теоретические сведения по физической культуре	каждый урок
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Спортивные игры	24
5	Кроссовая подготовка	10
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

6 класс УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (11-12 лет)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	7 и выше	5 и ниже	2 и ниже	20 и выше	14 и ниже	6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	200 и выше	165-180	145 и ниже	190 и выше	155-175	135 и ниже
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях сидя на полу, см	11 и выше	9 и ниже	5 и ниже	13 и выше	11 и ниже	6 и ниже
Бег 30 м с высокого старта, сек	4,9 и ниже	5,8-5,4	6,0 и выше	5,0 и ниже	6,0-5,4	6,2 и выше
Бег 1000 м, мин. сек	4.07,0 и ниже	4.16,0 и выше	4.36,0 и выше	4.49,0 и ниже	4.58,0 и выше	5.18,0 и выше
Челночный бег 3x10 м, сек	8,3 и ниже	9,0-8,6	9,3 и выше	8,8 и ниже	9,6-9,1	10,0 и выше

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	4	11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	8	21	
2.3	Кроссовая подготовка	10	2	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	5	10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	4	10	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	
Итого по разделу	68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

6 класс Поурочное планирование (68 часов) 1 четверть- 16ч

№ урока	Тема урока	Д/З		Количество часов			Дата	ЦОР (ЭОР)
				всего	контрольные работы	практические работы		
	Лёгкая атлетика – 11ч.							
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	с-27-28 (ФК)	упражнения на силу рук	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
2	<i>Беговые упражнения. Эстафетный бег.</i>	с-29-30ФК	прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
3	<i>Тестирование челночного бега 3 x 10 м.</i> Прыжковые упражнения.	с-31-32 ФК	упражнения на укрепление стопы	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
4	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок в длину с места.</i>	с-33-34ФК	упражнения на силу ног	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
5	Бег 60м. Прыжковые упражнения.	С.33-34		1	0	0		
6	Прыжок в длину. Метания мяча.	С34-35	упражнения на силу ног	1	0	0		
7	Прыжок в длину. Метания мяча.	с-35-36 ФК	упражнения на координацию	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
8	Метание мяча. Прыжковые упражнения	с-37-38 ФК	упражнения на осанку	1	0	0		https://youtu.be/65TTvxGTNrY
9	Прыжки в длину. Силовая подготовка.	С 39-40 (ФК)	Отжимание	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0

10	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	С-41-42 (ФК)	Прыжки ч/з скакалку	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
11	Переменный бег. Прыжковые упражнения. П/И: «Знамя»	С43-44		1	0	0		
	Кроссовая подготовка – 5ч	с-45-46 ФК	Приседания на одной ноге	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
12/1	Медленный бег 10 минут. Прыжковые упражнения.	с-47-48 ФК	Отжимание	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
13/2	Равномерный бег 10 минут. Силовые упражнения.	С48-49		1	0	0		
14/3	Бег 1000м.	с-50-51 ФК	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
15/4	Повторный бег. Прыжковые упражнения.	с-52-53 ФК	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
16/5	Бег 1500м.	с-54-55 ФК	Силовые упражнения	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0

2 четверть-16ч (Баскетбол – 12) Спортивные игры – 24							
17/ 1	Инструктаж по ТБ. Передачи, ведение мяча. Прыжковые упражнения. Круговая силовая подготовка.	с – 56-57 ФК	Прыжковые упражнения	1	0	0	https://resh.edu/office/user/link_teacher
18/ 2	Передачи, ведение мяча. Прыжковые упражнения.	с 58-59 ФК	Упражнения на свод стопы	1	0	0	https://youtu.be/65TTvxGTNrY
19/3	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Передачи, ведения мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	с-60-64 ФК	Приседания	1	0	0	https://resh.edu.ru/
20/4	Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Передачи мяча в движении. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	С67-72 ФК	Приседание на одной ноге	1	0	0	https://resh.edu.ru/
21/5	Перехват мяча. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Эстафеты.	с-72-74 ФК	Отжимание	1	0	0	https://resh.edu.ru/
22/6	Финт на передачу. Ведение 2 шага. Силовая подготовка. П/И « Пять передач».	с-75-76 ФК	Планка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
23/7	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Штрафные броски. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	с-77-79- 187 ФК	Упражнения на свод стопы	1	0	0	https://resh.edu.ru/
24/8	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	С80-81 ФК	Упражнения на пресс	1	0	0	https://resh.edu.ru/
25/9	Ведение мяча с изменением направления движения. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра.	С 82-83 ФК	Отжимание	1	0	0	https://resh.edu.ru/
26/10	Совершенствование освоенных элементов б/б. Учебная игра.	С84-85 ФК	Упражнения на осанку	1	0	0	https://resh.edu.ru/
27/11	Два шага после ведения. Силовая подготовка. Учебная игра.	С86-87 ФК	Прыжковые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/
28/12	Приёмы игры в нападении. Штрафные броски. Силовая подготовка. Учебная игра.	с-88- 89 ФК	Приседание на одной ноге	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Волейбол -4ч							

29/1	Инструктаж по ТБ. Приём, передача мяча. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	С90-91 ФК	Отжимание	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30/2	Передача мяча сверху. Силовая подготовка Учебная игра.	С 92-95 ФК	Упражнения на пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31/3	Промежуточное тестирование Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	§9 ФК с -95-100	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32/4	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	9 ФК с -116-119	Прыжковые упражнения	1	0	0		
Третья четверть -22ч Волейбол -8 ч Гимнастика – 12 ч Кроссовая подготовка – 2ч								
33/1	Приём мяча снизу. Силовая подготовка Учебная игра.	ФК С. 120-121	Силовые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34/2	Нижняя подача мяча. Учебная игра	С. 126=8-122-123		1	0	0		https://resh.edu.ru/
35/3	Совершенствование освоенных элементов в/б. Учебная игра..	ФК С. 124-125	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36/4	Приём, передача мяча. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	ФК С. 126-127-	Упражнения на свод стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37/5	Приём, передача мяча. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	ФК С. 128-129	Приседание	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38/6	Совершенствование освоенных элементов в/б . Учебная игра.	ФК С. 129-130	Упражнения на пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39/7	Подача мяча. Прыжковые упражнения	ФК С. 131-132	Упражнения на пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40/8	Комбинация из освоенных элементов в/б. Учебная игра.	ФК С. 133-134	Упражнения на пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Гимнастика – 12ч								
41/1	Инструктаж по ТБ. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед, назад.	ФК С. 135-136	Силовая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru/

42/2	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Силовая подготовка.	ФК С. 137-138	Упражнения на координацию	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43/3	Переворот в сторону. «Мост» из положения лежа. Силовая подготовка.	ФК С. 139-140	Отжимание	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44/4	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на гибкость.	ФК С. 141-142	Планка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45/5	Стойка на руках (м). _Переворот в сторону. (д) Упражнения в равновесии.	ФК С. 143-144	Приседания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46/6	Круговая силовая подготовка.	ФК С. 145-146	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47/7	Акробатическая комбинация. Прыжковые упражнения.	ФК С. 147-148	Упражнения на осанку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48/8	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на гибкость.	ФК с-149-150	Упражнения на свод стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49/9	Акробатическая комбинация. Упражнения на пресс.	ФК с-151-152	Отжимание	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50/10	Акробатическая комбинация	ФК с-153-154	Пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51/11	Упражнения в вися. Опорные прыжки. Силовая подготовка.	ФК с-155-156	Планка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52/12	Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения.	ФК с. 157-158	Силовая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Кроссовая подготовка -2ч								
53/1	Инструктаж по ТБ. Переменный бег 8 минут, беговые упражнения.	С-159-160 ФК	Упражнения на осанку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54/2	Медленный бег. Беговые упражнения.	ФК с. 161-162	Упражнения на силу рук	1	0	0		
Четвертая четверть – 14ч. Кроссовая подготовка -3ч								
55/1	Инструктаж по ТБ Равномерный бег 12 мин. Прыжковые упражнения..	С.163-164	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru
56/2	Переменный бег, прыжковые упражнения	С 165-166	Пресс	1	0	0		https://resh.edu.ru/

57/3	Бег 1500м_	С 167-168	Приседания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
	Лёгкая атлетика -11ч							
58/1	Старты из различных исходных положений. Силовая подготовка.	С 169	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59/2	Бег 30м. Силовая подготовка	с 170-171	Упражнения на силу рук	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60/3	Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка	С 172-173		1	0	0		
61/4	Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения	С174-175	Силовые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62/5	Бег 60м. Силовая подготовка.	С 176-177	Упражнения на свод стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63/6	Прыжки в длину. Метание мяча.	С178-180		1	0	0		
64/7	Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка.	С181-185	Отжимание	1	0	0		https://resh.edu.r
65/8	Итоговый контроль	С186-188	Планка	1	0	0		https://resh.edu.ru
66/9	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	С189-192		1	0	0		https://resh.edu.ru
67/10	Эстафетный бег. Силовая подготовка.	С193-195	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru
68/11	Метание мяча. Прыжки в длину.	196-199		1	0	0		

7 класс Распределение учебного времени по четвертям.

<i>Учебный материал</i>	<i>1 четверть</i>	<i>2 четверть</i>	<i>3 четверть</i>	<i>4 четверть</i>
Лёгкая атлетика	11			11
Кроссовая подготовка	5		2	5
Гимнастика			12	
Спортивные игры		16	8	
Итого:	16	16	22	16

Учебные нормативы для 7 класса

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
30 метров	4.8	5.3	5.8	5.0	5.5	6.0
60 метров	9.8	10.4	10.9	10.3	10.6	11.0
Челночный бег 3 x 10 м	8.0	8.5	9.0	8.5	9.0	9.3
1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжки в длину с места	205	190	150	200	175	155
Прыжки в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Метание мяча	39	31	23	26	19	16
Подтягивание	8	6	4	21	17	12
Отжимание	25	23	21	14	12	10
Пресс	27	25	23	18	17	16
Вис	30	26	22	28	26	19
Гибкость	11	9	5	14	12	9
Скакалка (20сек)	42	40	36	48	46	42
Броски мяча в движении	3	2	1	3	2	1
Бросок в корзину сбоку от щита	5	4	3	5	3	2
Передача мяча в стену за 20сек	20	18	13	18	16	10

7 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	4	11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	8	21	
2.3	Кроссовая подготовка	10	2	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	5	10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	4	10	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 класс Поурочное планирование (68 часов) 1 четверть- 16ч

№ п/п	Тема урока	Д/З		Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
				всего	контрольные работы	практические работы		
	1 четверть (16 уроков): лёгкая атлетика – 10 ч.						7	
1	Инструктаж по ТБ. Бег со старта. Прыжковые упражнения.	упражнения на силу рук	С-27-29	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
2	Входной контроль: бег 30м, прыжок в длину с места.	прыжковые упражнения	С-30-34	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	упражнения на укрепление стопы	С-35	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
4	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	упражнения на силу ног	С 36-37	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
5	Бег 60м. Прыжковые упражнения.	упражнения на координацию	С-37-38	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
6	Прыжок в длину. Метания мяча.	упражнения на осанку	С39-40	1	0	0		https://youtu.be/65TTvxGTnRY
7	Прыжок в длину. Метания мяча.	Отжимание	С-41-42	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
8	Метание мяча. Прыжковые упражнения. .	Прыжки через скакалку	С43-44	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0

9	Чередование медленного бега с ходьбой – 12 мин. Прыжки в длину. Силовая подготовка.	Приседания на одной ноге	с-45-46	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
10	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	Отжимание	с47-48	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
Кроссовая подготовка – 6 ч								
11/1	Медленный бег 10 минут. Прыжковые упражнения. П/И: « Знамя»	Прыжковые упражнения	с-49-50	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
12/2	Равномерный бег. Прыжковые упражнения.	Прыжки через скакалку	С51-52	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
13/3	Равномерный бег 10 минут. Силовые упражнения.	Силовые упражнения	с-53-54	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
14/4	Бег 1000м.	Отжимание	С55-56	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
15/5	Повторный бег. Прыжковые упражнения.	Упражнения на осанку	с-57-58	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
16/6	Бег 1500м .	Прыжковые упражнения	С59-60	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
2 четверть (16 уроков) Баскетбол – 12, волейбол -4ч								
17/1	Инструктаж по ТБ. Передачи, ведение мяча. Прыжковые упражнения.	Приседания	С61-62	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18/2	Передачи, ведение мяча. Прыжковые упражнения..	Упражнения на силу рук	С63-64	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
19/3	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Передачи, ведения мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	Приседание на одной ноге	С65-66	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20/4	Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов	Отжимание	С67-68	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	передвижения. Передачи мяча в движении. Прыжковые упражнения. Учебная игра.							
21/5	Перехват мяча. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Эстафеты.	Планка	C69-70	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22/6	Финт на передачу. Ведение 2 шага. Силовая подготовка. П/И «Пять передач».	Упражнения на свод стопы	C71-72	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23/7	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Штрафные броски. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	Упражнения на пресс	C73-74	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24/8	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	Отжимание	C75-76	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25/9	Ведение мяча с изменением направления движения. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра.	Упражнения на осанку	C77-78	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26/10	Совершенствование освоенных элементов б/б. Учебная игра.	Прыжковые упражнения	C79-80	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27/11	Два шага после ведения. Силовая подготовка. Учебная игра.	Приседание на одной ноге	C81-82	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28/12	Приёмы игры в нападении. Штрафные броски. Силовая подготовка. Учебная игра.	Отжимание	C83-84	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Волейбол -4ч								
29/1	<i>Промежуточное тестирование.</i>		C85-86	1	0	0		
30/2	Инструктаж по ТБ. Приём, передача мяча. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	/ Упражнения на пресс	C85-86	1	0	0		https://resh.edu.ru
1/3	Передача мяча сверху. Силовая подготовка. Учебная игра.	Прыжковые упражнения	C887-88	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32/4	Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Учебная игра	Силовые упражнения	C89-90	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Третья четверть (22 урока) (Волейбол -8ч Гимнастика – 12ч кроссовая подготовка -2ч								

33/1	Совершенствование освоенных элементов в/б. Учебная игра..	Прыжковые упражнения	С91-92	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34/2	Приём, передача мяча. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	Упражнения на свод стопы	С93-94	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35/3	Приём, передача мяча. Подача мяча. Учебная игра.	Приседание	С95-96	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36/4	Нижняя подача мяча..	Упражнения на пресс	С97-98	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37/5	Совершенствование освоенных элементов в/б	Прыжковые упражнения	С 99-100	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38/6	Подача мяча. Прыжковые упражнения	Силовые упражнения	С101-102	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39/7	Комбинация из освоенных элементов в/б. Учебная игра.	Упражнения на силу рук	С103-104	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40/8	Совершенствование освоенных элементов в/б		С105-106	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Гимнастика – 12 ч								
41/1	Инструктаж по ТБ. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед, назад.	Силовая подготовка	С 107-108	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42/2	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Силовая подготовка.	Упражнения на координацию	С 109-110	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43/3	Переворот в сторону. «Мост» из положения лежа. Силовая подготовка.	Отжимание	С111-112	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44/4	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на гибкость.	Планка	С113-114	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45/5	Стойка на руках (м). Переворот в сторону. (д) Упражнения в равновесии.	Приседания	С115-116	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46/6	Круговая силовая подготовка.	Прыжковые упражнения	С117-118	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47/7	Акробатическая комбинация. Прыжковые упражнения.	Упражнения на осанку	С119-120	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48/8	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на гибкость.	Упражнения на свод стопы	С121-122	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49/9	Акробатическая комбинация. Упражнения на пресс.	Отжимание	С123-124	1	0	0		https://resh.edu.ru/

50/10	Акробатическая комбинация	Пресс	C125-126	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51/11	Упражнения в виси. Опорные прыжки. Силовая подготовка.	Планка	C127-128	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52/12	Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения.		C129-130	1	0	0		
Кроссовая подготовка -2ч								
53/1	Инструктаж по ТБ. Переменный бег 8 минут, беговые упражнения.	Упражнения на силу рук	C131-133	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54/2	Медленный бег. Беговые упражнения.	Прыжковые упражнения	C134-135	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Четвертая четверть -15ч. Кроссовая подготовка -3ч Лёгкая атлетика -11 ч								
55/1	Равномерный бег 12 мин. Прыжковые упражнения..	Пресс	C136-137	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56/2	Повторный бег. Силовые упражнения.	Приседания	C138-139	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57/3	Бег на выносливость 1500 м на результат.	Прыжковые упражнения	C140-141	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Лёгкая атлетика -11 ч								
58/1	Равномерный бег 10 минут. Прыжковые упражнения.	Упражнения на силу рук	C 142-143	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59/2	Повторный бег. Метание мяча. Круговая силовая подготовка.	Планка	C 144-145	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60/3	Переменный бег. Метание мяча.	Прыжковые упражнения	C146-147	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61/4	<u>Бег 1500м</u>	https://resh.edu.ru/	C147-148	1	0	0		
62/5	Старты из различных исходных положений. Прыжковые упражнения.	Силовые упражнения	C149-150	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63/6	Бег 30м. Силовая подготовка		C151-152	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64/7	Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения	Пресс	C153-154	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65/8	Итоговый контроль	Прыжковые упражнения	C155-156	1	0	0		https://resh.edu.ru/

66/9	Бег 60м. Силовая подготовка.	Отжимание	C157-158	1	0	0	https://resh.edu.ru/
67/10	Прыжки в длину. Метание мяча	Планка	C159-160	1	0	0	https://resh.edu.ru/
68/11	Метание мяча. Прыжки в длину.			1	0	0	

9 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	4	11	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	8	21	
2.3	Кроссовая подготовка	10	2	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	5	10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	4	10	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Поурочное планирование (68 часов)

1 четверть: лёгкая атлетика – 11 ч. Кроссовая подготовка – 5ч.

№ урока	Тема урока	Д/З		Количество часов			Дата	ЦОР (ЭОР)00
				всего	контрольные работы	практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Бег со старта. Прыжковые упражнения.	упражнения на силу рук	С 24-25	1	0	1		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
2	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок в длину с места.</i>	прыжковые упражнения	С 26-27	1	1	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
3	<i>Тестирование челночного бега 3 x 10 м.</i>	упражнения на укрепление стопы	С 28-29	1	1	1		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
4	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения..	упражнения на силу ног	С 30-31	1	0	1		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
5	Бег 60м. Прыжковые упражнения.	упражнения на координацию	С 32-33	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
6	Прыжок в длину. Метания мяча. Силовая подготовка.	упражнения на осанку	С 34-35	1	1	1		https://youtu.be/65TTvxGTNrY
7	Прыжок в длину. Метания мяча.	Отжимание	С 36-37	1	1	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
8	Метание мяча. Прыжковые упражнения.	Прыжки через скакалку	С 38-39	1	1	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0

9/1	Чередование медленного бега с ходьбой – 12 мин. Прыжки в длину. Силовая подготовка.	Приседания на одной ноге	С 40-41	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
10/2	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега	Отжимание	С 42-43	1	1	1		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
11/3	Медленный бег 10 минут. Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения	С 44-45	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
Кроссовая подготовка – 5ч								
12/1	Переменный бег. Прыжковые упражнения.	Прыжки через скакалку	С 46-47	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
13/ 2	Равномерный бег 10 минут. Силовые упражнения.	Силовые упражнения	С 48-49	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
14/ 3	Бег 1000м.	Отжимание	С 50-51	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
15/ 4	Повторный бег. Прыжковые упражнения.	Упражнения на осанку	С 52-53	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
16/ 5	Переменный бег. Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения	С 54-55	1	0	0		https://resh.edu/office/user/link_teacher/?code=373fd48b5861e8f8b0f0
Спортивные игры – 21ч 2 четверть -16ч (Баскетбол – 12, волейбол -4ч)								
17/ 1	Инструктаж по ТБ. Передачи, ведение мяча. Прыжковые упражнения.	Приседания	С56-57	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18/ 2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Передачи,	Приседание на одной ноге	С58-59	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	ведения мяча. Бросок одной рукой от плеча с места							
19/3	Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Передачи мяча в движении. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	Отжимание	С 60-61	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20/4	Перехват мяча. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Эстафеты.	Планка	С 62-63	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21/5	Финт на передачу. Ведение 2 шага. Силовая подготовка. Учебная игра.	Упражнения на свод стопы	С 64-65	1	1	1		https://resh.edu.ru/
22/6	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Штрафные броски. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	Упражнения на пресс	С 66-67	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23/7	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	Отжимание	С68-69	1	1	1		https://resh.edu.ru/
24/8	Ведение мяча с изменением направления движения. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра.	Упражнения на осанку	С69-70	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25/9	Совершенствование освоенных элементов б/б. Учебная игра.	Прыжковые упражнения	С71-72	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26/10	Два шага после ведения. Силовая подготовка. Учебная игра.	Приседание на одной ноге	С73-74	1	1	1		https://resh.edu.ru/
27/11	Приёмы игры в нападении. Штрафные броски. Силовая подготовка. Учебная игра.	Отжимание	С75-76	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28/12	Промежуточное тестирование.		С77-78	1	1	1		
Волейбол -4ч								
29/1	Инструктаж по ТБ. Приём, передача мяча. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	Упражнения на пресс	С 130-131	1	0	0		https://resh.edu.ru/

30/2	Передача мяча сверху. Силовая подготовка Учебная игра..	Прыжковые упражнения	C132-133	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31/3	Приём мяча снизу. Силовая подготовка Учебная игра.	Силовые упражнения	C134-135	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32/4	Нижняя подача мяча. Учебная игра		C136-137	1	0	0		
Третья четверть -19 ч (Волейбол -8 ч Гимнастика – 13 ч)								
33/1	Совершенствование освоенных элементов в/б. Учебная игра..	Прыжковые упражнения	C 138-139	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34/2	Приём, передача мяча. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	Упражнения на свод стопы	C140-141	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35//3	Приём, передача мяча. Поддача мяча. Учебная игра.	Приседание	C 142-143	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36/4	Нижняя подача мяча..	Упражнения на пресс	C144-145	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37/5	Нападающий удар. Учебная игра.	Прыжковые упражнения	C146-147	1	1	1		https://resh.edu.ru/
38/6	Совершенствование освоенных элементов в/б		C148-149	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39/7	Нападающий удар. Учебная игра.		C150-151	1	0	0		
40/8	Совершенствование освоенных элементов в/б		C152-153	1	0	0		
Гимнастика – 12 ч								
41/1	Инструктаж по ТБ. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед, назад.	Силовая подготовка	C154-155	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42/2	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Силовая подготовка.	Упражнения на координацию	C 156-157	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43/3	Переворот в сторону. «Мост» из положения лежа. Силовая подготовка.	Отжимание	C158-159	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44/4	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на гибкость.	Планка	C160-161	1	0	0		

45/5	Стойка на руках (м). _Переворот в сторону. (д) Упражнения в равновесии.	Приседания	C162-163	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46/6	Круговая силовая подготовка	Прыжковые упражнения	C164-165	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47/7	Акробатическая комбинация. Прыжковые упражнения.	Упражнения на осанку	C166-167	1	1	1		https://resh.edu.ru/
48/8	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на гибкость.	Упражнения на свод стопы	C 168-169	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49/9	Акробатическая комбинация. Упражнения на пресс.	Отжимание	C170-171	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50/10	Акробатическая комбинация.	Пресс	C173-174	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51/11	Упражнения в виси. Опорные прыжки. Силовая подготовка.	Планка	C175-176	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52/12	Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения.	Упражнения на гибкость	C177-178	1	0	0		https://resh.edu.ru/
Четвертая четверть -16ч Кроссовая подготовка -5ч								
53/1	Инструктаж по ТБ. Переменный бег 8 минут, беговые упражнения.	Упражнения на силу рук	C179-180	1	1	0		https://resh.edu.ru/
54/2	Медленный бег. Беговые упражнения.	Прыжковые упражнения	C181-182	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55/3	Равномерный бег 12 мин. Прыжковые упражнения..	Пресс	C183-184	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56/4	Бег 1000м	Приседания	C185-186	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57/5	Повторный бег. Силовые упражнения	Прыжковые упражнения	C187-188	1	1	0		https://resh.edu.ru/
Лёгкая атлетика -11ч								
58/1	Равномерный бег 10 минут. Прыжковые упражнения.	Упражнения на силу рук	C 189-190	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59/2	Повторный бег. Круговая силовая подготовка.	Планка	C191-192	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60/3	Переменный бег. Беговые упражнения. Спортивные игры	Прыжковые упражнения	C193-194	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61/4	Бег 1500м		C195-196	1	0	0		https://resh.edu.ru/

62/5	Инструктаж по ТБ Старты из различных исходных положений.	Силовые упражнения	C197-198					https://resh.edu.ru/
63/6	Бег 30м. Силовая подготовка		C199-200	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64/7	Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения	Пресс	C201-202	1	1	1		https://resh.edu.ru/
65/8	Итоговый контроль	Прыжковые упражнения	C203-204	1	1	1		https://resh.edu.ru/
66/9	Бег 60м. Силовая подготовка.	Отжимание	C205-206	1	1	1		https://resh.edu.ru/
67/10	Прыжки в длину. Метание мяча.	Планка	C207-209	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68/11	Метание мяча. Прыжки в длину.		C210-211	1	0	1		https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 5-9 классов

Физическая культура, 5-9 классы/А.П.Матвеев., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2023г. Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich> <https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5-9 КЛАССЫ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-romosch/nachalnoe-obrazovanie/> База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; корт для игры в хоккей; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной. Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.