****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура"** на уровне основного общего образования обучающихся с ЗПР составлена на основе требований к результатам освоения АООП ООО, установленными ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания и на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
* концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
* учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Основная общеобразовательная школа п. Омсукчан» от 30.08.2023 № 179 «Об утверждении ООП основного общего образования»;
* АООП ООО для обучающихся с ЗПР предназначена для сопровождения деятельности МБОУ «ООШ п. Омсукчан» от 30.08.2023 № 17
* рабочей программы воспитания МБОУ «ООШ п.Омсукчан»
* УМК «Физическая культура». Лях В.И. (5–9).

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

**Цель** программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации детей и подростков; - обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* развитие двигательной активности обучающихся;
* достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
* обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
* воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
* развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

* коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
* коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
* развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
* профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
* воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
* развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
* преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
* обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
* профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

* обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
* обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
* обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для детей с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы школьников с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы детей и подростков особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких школьников практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У детей с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики подростков отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких детей необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для школьников с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет ребенок. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких детей принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Школьники часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких детей и подростков может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы школьников, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и школьники с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Школьники с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся **потребности**:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;

- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с 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 «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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 «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжахпо отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <http://www.xn----7sbeubfpi3arvkch9j.xn--p1ai/data/documents/Fizicheskaya-kultura-5-7-kl.pdf> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 9 |  |  | <http://www.xn----7sbeubfpi3arvkch9j.xn--p1ai/data/documents/Fizicheskaya-kultura-5-7-kl.pdf> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <http://www.xn----7sbeubfpi3arvkch9j.xn--p1ai/data/documents/Fizicheskaya-kultura-5-7-kl.pdf> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 |  |  | <http://www.xn----7sbeubfpi3arvkch9j.xn--p1ai/data/documents/Fizicheskaya-kultura-5-7-kl.pdf> |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 1 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.8 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 1 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.8 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 9 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 1 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.8 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <https://www.gto.ru/> <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 1 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.8 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/-> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 3 |  |  | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Конт. раб.** |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-010, 036. Физическая культура в основной школе. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. | 1 |  | 05.09.2024 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 2 | Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча с места | 1 |  | 05.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м. Метание малого мяча с места | 1 |  | 12.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Подвижные игры | 1 |  | 12.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Эстафеты | 1 |  | 19.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  | 19.09.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 7 | Метание малого мяча в неподвижную мишень. Прыжок в длину с места. | 1 |  | 26.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | 26.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 9 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  | 03.10.2024 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 10 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  | 03.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 11 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  | 10.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 12 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  | 10.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 13 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  | 17.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 14 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  | 17.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 15 | Обводка мячом ориентиров | 1 |  | 24.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 16 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  | 24.10.2024 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 17 | Упражнения утренней зарядки. Беседа по ТБ ИОТ-040. Упражнения на развитие гибкости и координации. | 1 |  | 07.11.2024 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 18 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека. Повторение ранее изученных акробатические элементов | 1 |  | 07.11.2024 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 19 | Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения.Повторение ранее изученных акробатические элементов | 1 |  | 14.11.2024 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 20 | Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  | 14.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 21 | Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно | 1 |  | 21.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 22 | Акробатическая комбинация из 4-5 упражнений | 1 |  | 21.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 23 | Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация из 4-5 упражнений | 1 |  | 28.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 24 | Упражнения на гимнастической лестнице. Акробатическая комбинация из 4-5 упражнений | 1 |  | 28.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 25 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  | 05.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 26 | Опорные прыжки. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. | 1 |  | 05.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 27 | Опорные прыжки. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 1 |  | 12.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 28 | Упражнение в висе и упоре на параллельных брусья. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  | 12.12.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 29 | Упражнение в висе и упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 19.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 30 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Эстафеты | 1 |  | 19.12.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 31 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры. | 1 |  | 26.12.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 32 | Олимпийские игры древности. Подвижные игры с мячом | 1 |  | 26.12.2024 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 33 | Режим дня | 1 |  | 09.01.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 34 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Совершенствование ведения мяча | 1 |  | 09.01.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 35 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Техника ловли мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры в баскетбол. | 1 |  | 16.01.2025 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 36 | Техника передачи мяча на месте и в движении. Взаимодействие «защитник - нападающий» | 1 |  | 16.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 37 | Ведение мяча в движении. Остановка после ведения в два шага Учебная игра. | 1 |  | 23.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 38 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  | 23.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 39 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места в прыжке и после ведения | 1 |  | 30.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 40 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места в прыжке | 1 |  | 30.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 41 | Техника передачи мяча в отрыв. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  | 06.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 42 | Бросок от плеча после остановки прыжком . Учебная игра. | 1 |  | 06.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 43 | Бросок от плеча после остановки прыжком . Учебная игра. | 1 |  | 13.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 44 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Стойка игрока, перемещения. Прямая нижняя подача мяча | 1 |  | 13.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 45 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте. Прямая нижняя подача мяча | 1 |  | 20.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 46 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте в парах. | 1 |  | 20.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 47 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте в парах, через сетку. Прямая нижняя подача мяча. | 1 |  | 27.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 48 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в через сетку. Прямая нижняя подача мяча. Учебная игра | 1 |  | 27.02.2025 | <https://books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 49 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в парах через сетку. | 1 |  | 06.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 50 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в движении. Прямая нижняя подача мяча с 5-6 м.Учебная игра | 1 |  | 06.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 51 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в движении. Прямая нижняя подача мяча. Учебная игра | 1 |  | 13.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 52 | Составление дневника по физической культуре | 1 |  | 13.03.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 53 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | 20.03.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 54 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | 20.03.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 55 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | 03.04.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 56 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  | 03.04.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 57 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | 10.04.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км | 1 |  | 10.04.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 59 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  | 17.04.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 60 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  | 17.04.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 61 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 1 |  | 24.04.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 62 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | 24.04.2025 | fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev |
| 63 | Метание мяча 150г на дальность с 5-6 шагов разбега | 1 |  | 08.05.2025 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  | 08.05.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 |  | 15.05.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 66 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  | 15.05.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 67 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 | 22.05.2025 |  |
| 68 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 | 22.05.2025 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 |  | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Конт. раб.** |
| 1 | Физическая подготовка человека. Беседа по ТБ ИОТ-010, 036.Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с места и с места. | 1 |  | 03.09.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 2 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с места и с 3 шагов. | 1 |  | 03.09.2024 | fizicheskaya- kultura-6-7-klass- matveev |
| 3 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м | 1 |  | 10.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 4 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 10.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г. Подвижные игры. | 1 |  | 17.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Прыжковые упражнения в длину | 1 |  | 17.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | 24.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 8 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  | 24.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 9 | Основные показатели физической нагрузки. | 1 |  | 01.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 10 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  | 01.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 11 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  | 08.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 12 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  | 08.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 13 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  | 15.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 14 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  | 15.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 15 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  | 22.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 16 | Составление дневника физической культуры. | 1 |  | 22.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 17 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 05.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 18 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Акробатические элементы, изученные в начальных классах. | 1 |  | 05.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 19 | Упражнения для коррекции телосложения. Кувырок вперед, назад слитно. | 1 |  | 12.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 20 | Акробатические комбинации | 1 |  | 12.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 21 | Акробатические комбинации | 1 |  | 19.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 22 | Лазание по канату в три приема. Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 |  | 19.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 23 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Лазание по канату в три приема. | 1 |  | 26.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 24 | Опорные прыжки ноги врозь через гимнастического козла Прыжки через скакалку. | 1 |  | 26.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 25 | Опорные прыжки ноги врозь через гимнастического козла Прыжки через скакалку. | 1 |  | 03.12.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 26 | Упражнения в висе и упоре на невысокой гимнастической перекладине. Подъем переворотом. | 1 |  | 03.12.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 27 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Подъем переворотом. | 1 |  | 10.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 28 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения в висе и упоре на перекладине. | 1 |  | 10.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 29 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Полоса препятствий. | 1 |  | 17.12.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 30 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 17.12.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 31 | Упражнения ритмической гимнастики. Эстафеты с элементами акробатики | 1 |  | 24.12.2024 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 32 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Подвижные игры. | 1 |  | 24.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 33 | Возрождение Олимпийских игр | 1 |  | 14.01.2025 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 34 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  | 14.01.2025 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 35 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Передвижение в стойке баскетболиста. Упражнения в ведении мяча с изменением направления и скорости | 1 |  | 21.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 36 | Остановка двумя шагами и прыжком после ведения. Передачи в движении в парах, тройках | 1 |  | 21.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 37 | Прыжки вверх толчком одной ногой.Остановка в два шага. Броски двумя руками от груди. | 1 |  | 28.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 38 | Упражнения в ведении мяча с изменением направления и скорости | 1 |  | 28.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 39 | Броски двумя руками от груди. Передача мяча от головы. | 1 |  | 04.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 40 | Броски по кольцу одной от плеча в прыжке. Передача мяча от головы. | 1 |  | 04.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 41 | Бросок одной от плеча в движении после ловли. | 1 |  | 11.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 42 | Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. | 1 |  | 11.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 43 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие защитник- нападающий | 1 |  | 18.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 44 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой и в парах. | 1 |  | 18.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 45 | Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки. Нижняя прямая подача | 1 |  | 25.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 46 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  | 25.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 47 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | 04.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  | 04.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 49 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | 11.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  | 11.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  | 18.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 52 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения на развитие выносливости. | 1 |  | 18.03.2025 | <https://resh.edu.ru/-> РЭШ. |
| 53 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | 08.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 54 | Техника спусков с пологого склона в низкой и основной стойке | 1 |  | 08.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 55 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | 15.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 56 | Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом» | 1 |  | 15.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 57 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | 22.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 58 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км | 1 |  | 22.04.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 59 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  | 29.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 60 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 |  | 29.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 61 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Спринтерский бег. Эстафеты | 1 |  | 06.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 62 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. | 1 |  | 06.05.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 63 | Гладкий равномерный бег. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега | 1 |  | 13.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 64 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км | 1 |  | 13.05.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 65 | Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега | 1 |  | 13.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ | 1 |  | 20.05.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 67 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 | 20.05.2025 |  |
| 68 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 | 20.05.2025 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Кон. раб.** |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-010. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  | 03.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 2 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Бег на короткие и средние дистанции. Метание мяча весом 150г. | 1 |  | 03.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1 |  | 10.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 4 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Метание мяча весом 150г. | 1 |  | 10.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  | 17.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 6 | Прыжки с разбега в длину. Челночный бег 3\*10м .Эстафетный бег | 1 |  | 17.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  | 24.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 8 | Прыжки в высоту способом «перешагиванием» | 1 |  | 24.09.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 9 | Тактическая подготовка. Беседа по ТБ ИОТ-042. Подвижные игры с мячом. | 1 |  | 01.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 10 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  | 01.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 11 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  | 08.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 12 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  | 08.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 13 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  | 15.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 14 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 15.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 15 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 22.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 16 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. подвижные игры с мячом. | 1 |  | 22.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 17 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Упражнения на развитие гибкости | 1 |  | 05.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 18 | Упражнения для коррекции телосложения. Беседа по ТБ ИОТ-040. Длинный кувырок прыжком. Кувырок назад в полушпагат. | 1 |  | 05.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Стойка на голове с опорой на руки (мальчики). "Мост" с поворотом в упор присев (девочки). | 1 |  | 12.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 20 | Стойка на голове с опорой на руки (мальчики). "Мост" с поворотом в упор присев (девочки). | 1 |  | 12.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 21 | Акробатические комбинации. Лазанье по канату в два приёма | 1 |  | 19.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 22 | Акробатические пирамиды. Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | 19.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 23 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  | 26.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 24 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | 26.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  | 03.12.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 26 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Полоса препятствий. | 1 |  | 03.12.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 27 | Опорный прыжок: м-согнув ноги через «козла» (110см) в длину; д-прыжок ноги врозь чрез «козла» (105см) в ширину. | 1 |  | 10.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 28 | Опорный прыжок: м-согнув ноги через «козла» (110см) в длину; д-прыжок ноги врозь чрез «козла» (105см) в ширину. | 1 |  | 10.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 29 | Подъём переворотом в упор на перекладине. | 1 |  | 17.12.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 30 | ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комбинация на параллельных брусьях. | 1 |  | 17.12.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  | 24.12.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 32 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Эстафеты с элементами акробатики | 1 |  | 24.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 33 | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  | 14.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 34 | Олимпийское движение в СССР и современной России. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника с атакой на кольцо | 1 |  | 14.01.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 35 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Передача и ловля мяча после отскока от пола в движении. | 1 |  | 21.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 36 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. | 1 |  | 21.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 37 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  | 28.01.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 38 | Бросок мяча в корзину с двух шагов. | 1 |  | 28.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 39 | Бросок мяча в корзину с двух шагов. | 1 |  | 04.02.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после встречной передачи | 1 |  | 04.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 41 | Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | 11.02.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 11.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 43 | Учебная игра в баскетбол с использованием разученных технических приёмов. | 1 |  | 18.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 44 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, над собой. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  | 18.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 45 | Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча через сетку в тройках. | 1 |  | 25.02.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 46 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху в движении | 1 |  | 25.02.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 47 | Перевод мяча за голову. Приём мяча снизу после подачи на сетку. | 1 |  | 04.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 48 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём мяча снизу после подачи на сетку | 1 |  | 04.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 49 | Перевод мяча за голову. Приём мяча снизу после подачи на сетку. | 1 |  | 11.03.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 50 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём мяча снизу после подачи на сетку | 1 |  | 11.03.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 18.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 52 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  | 18.03.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 53 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | 08.04.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 54 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  | 08.04.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 55 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | 15.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 56 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  | 15.04.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 57 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | 22.04.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | 1 |  | 22.04.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 59 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  | 29.04.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 60 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  | 29.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 61 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 1 |  | 06.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  | 06.05.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 63 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега | 1 |  | 06.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 64 | Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега | 1 |  | 06.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1 |  | 13.05.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега | 1 |  | 13.05.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 67 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 | 20.05.2025 |  |
| 68 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 | 20.05.2025 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Конт. раб.** |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-010, 050. Физическая культура в современном обществе | 1 |  | 04.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | 1 |  | 04.09.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м | 1 |  | 11.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 4 | Бег на короткие и средние дистанции. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | 1 |  | 11.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 5 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Техника низкого старта | 1 |  | 18.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  | 18.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 7 | Прыжки в длину с места. Медленный бег 10-12 мин. | 1 |  | 25.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | 25.09.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 9 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 |  | 02.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 10 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Прямой нападающий удар. Передачи мяча сверху и снизу через сетку | 1 |  | 02.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 11 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Прямой нападающий удар. | 1 |  | 09.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 12 | Тактические действия в защите и нападении.Верхняя прямая подача. | 1 |  | 09.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 13 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  | 16.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 14 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  | 16.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 15 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  | 23.10.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 16 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  | 23.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 17 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  | 06.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 18 | Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей | 1 |  | 06.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 19 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Акробатика..Кувырок назад в сойку ноги врозь. Стойка на голове и руках (мальчики). | 1 |  | 13.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 20 | Акробатика..Кувырок вперёд в сойку на лопатках. Стойка на голове и руках (мальчики). Кувырок в сед углом (девочки). Длинный кувырок прыжком. | 1 |  | 13.11.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 21 | Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. | 1 |  | 20.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 22 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Акробатические комбинации | 1 |  | 20.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 23 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Опорный прыжок. | 1 |  | 27.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 24 | Опорный прыжок. прыжки через скакалку. | 1 |  | 27.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Круговая тренировка. | 1 |  | 04.12.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 26 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  | 04.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 27 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (мальчики) и на разновысотных (девочки). | 1 |  | 11.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 28 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (мальчики) и на разновысотных (девочки). | 1 |  | 11.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 29 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжки через скакалку. | 1 |  | 18.12.2024 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 30 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Полоса препятствий. | 1 |  | 18.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 31 | Упражнения для профилактики утомления | 1 |  | 25.12.2024 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 32 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  | 25.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 33 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Остановки после ведения, повороты на месте. | 1 |  | 15.01.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 34 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу в движении во встречных колонах | 1 |  | 15.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 35 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу при атаке на кольцо | 1 |  | 22.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 36 | Штрафной бросок. Передачи мяча в тройках в движении. Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  | 22.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 37 | Штрафной бросок. Передачи в парах в движении с атакой на кольцо.Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  | 29.01.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке после ведениея | 1 |  | 29.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 39 | Быстрый прорыв (2х1). Бросок одной от плеча с сопротивлением. | 1 |  | 05.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 40 | Броски в кольцо одной от плеча с двух шагов. | 1 |  | 05.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 41 | Броски в кольцо одной от плеча с двух шагов. Игровые задания (1х2). | 1 |  | 12.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 42 | Штрафной бросок. Игровые задания (2х2). | 1 |  | 12.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 43 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  | 19.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 44 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  | 19.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 45 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  | 26.02.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 46 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Прямой нападающий удар | 1 |  | 26.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 47 | Прямой нападающий удар.Передачи мяча сверху и снизу через сетку | 1 |  | 05.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 48 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Нижняя прямая подача по зонам. | 1 |  | 05.03.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 49 | Прямой нападающий удар. Переда мяча сверху в тройках в движении | 1 |  | 12.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 50 | Тактические действия в нападении. передачи в тройке при атаке. | 1 |  | 12.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 51 | Тактические действия в нападении. Передачи в тройке при атаке. | 1 |  | 19.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 52 | Тактические действия в нападении. передачи в тройке при атаке. | 1 |  | 19.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 53 | Беседа поТБ ИОТ-043. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  | 02.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 54 | Торможение боковым скольжением | 1 |  | 02.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 55 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | 09.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 56 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  | 09.04.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 57 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  | 16.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  | 16.04.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 59 | Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием | 1 |  | 23.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 60 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | 23.04.2025 | <https://resh.edu.ru/-> |
| 61 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Прыжки в высоту способом "перешагиванием" | 1 |  | 30.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  | 30.04.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 63 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча весом 150г. | 1 |  | 07.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 64 | Метание мяча весом 150г с 3-5 шагов разбега. | 1 |  | 07.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1 |  | 14.05.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ | 1 |  | 14.05.2025 | Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/> |
| 67 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 | 21.05.2025 |  |
| 68 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 | 21.05.2025 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Конт. раб.** |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-010. Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  | 06.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 2 | Беседа по ТБ ИОТ-036.Спринтерский бег. Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  | 06.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 3 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м. Низкий старт, стартовый разгон | 1 |  | 13.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 4 | Бег на длинные дистанции. Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). | 1 |  | 13.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м. Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). | 1 |  | 20.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши | 1 |  | 20.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 7 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» | 1 |  | 27.09.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | 27.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 9 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  | 04.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 10 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Ведение и приемы футбольго мяча. Передачи мяча на месте. | 1 |  | 04.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 11 | Передачи мяча. Игра в футбол. | 1 |  | 11.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 12 | Остановки и удары по мячу в движении. Игра в футбол. | 1 |  | 11.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 13 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Приём и передачи мяча снизу и сверху | 1 |  | 18.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 14 | Прямой нападающий удар. Блокировка. | 1 |  | 18.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 15 | Комбинация из освоенных элементов: приём-передача-удар. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  | 25.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 16 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  | 25.10.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 17 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  | 08.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 18 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  | 08.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 19 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор. Кувырок в сед углом. | 1 |  | 15.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 20 | Кувырок назад в упор. Кувырок в сед углом. | 1 |  | 15.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 21 | Акробатическая комбинация. | 1 |  | 22.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 22 | Акробатическая комбинация. | 1 |  | 22.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 23 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки), упражнения на перекладине (юноши) | 1 |  | 29.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 24 | Опорный прыжок.Упражнения черлидинга. Прыжки через скакалку | 1 |  | 29.11.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 25 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  | 06.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Полоса препятствий. | 1 |  | 06.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Круговая тренировка. | 1 |  | 13.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 28 | Гимнастическая комбинация на параллельных и разновысотных брусьях. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 13.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 29 | Гимнастическая комбинация на параллельных и разновысотных брусьях | 1 |  | 20.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 30 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Полоса препятствий. | 1 |  | 20.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 31 | Восстановительный массаж | 1 |  | 27.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 32 | Банные процедуры | 1 |  | 27.12.2024 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 33 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя от головы в движении. | 1 |  | 10.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 34 | Передачи мяча одной от плеча в движении. Остановки поле ведения, повороты на месте.Ведение мяча | 1 |  | 10.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 35 | Передачи одной от плеча в парах и бросок одной от плеча с сопротивлением. | 1 |  | 17.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 36 | Передачи мяча в тройках в движении. Штрафной бросок.Передача мяча | 1 |  | 17.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 37 | Броски одной от плеча с двух шагов. | 1 |  | 24.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 38 | Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. | 1 |  | 24.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 39 | Штрафной бросок. Игровые задания (2х2).Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  | 31.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 40 | Игровые задания (2х2). Передачи в тройках с атакой на кольцо | 1 |  | 31.01.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 41 | Игровые задания (3х2). Простой заслон. | 1 |  | 07.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 42 | Игровые задания (3х2). Простой заслон. | 1 |  | 07.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 43 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Приёмы и передачи в движении | 1 |  | 14.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 44 | Приёмы и передачи мяча на месте в парах, тройках через сетку. | 1 |  | 14.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 45 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Приёмы и передачи в движении | 1 |  | 21.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 46 | Блокировка. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 |  | 21.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 47 | Блокировка. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 |  | 28.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 48 | Блокировка. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 |  | 28.02.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 49 | Блокировка. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 |  | 07.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 50 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Приемы футбольного мяча | 1 |  | 07.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 51 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  | 14.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 52 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  | 14.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 53 | Беседа поТБ ИОТ-043. Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  | 21.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 54 | Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором» | 1 |  | 21.03.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 55 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | 04.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 56 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 |  | 04.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 57 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | 11.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  | 11.04.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 59 | Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием | 1 |  | 18.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 60 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 |  | 18.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 61 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Прыжки в высоту способом "перешагиванием" | 1 |  | 25.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 62 | Прыжки в длину с места. Челночный бег. | 1 |  | 25.04.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  | 25.04.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 64 | Бег на длинные дистанции. | 1 |  | 16.05.2025 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км | 1 |  | 16.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ | 1 |  | 16.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 |  | 23.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 |  | 23.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (для 5–9 классов образовательных организаций) Москва – 2023

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev  
 2. Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/  
 3. https://resh.edu.ru/- РЭШ.  
 4. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klass-matveev  
 5. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah