Приложение к ООП ООО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Песчаноозёрная средняя школа Чановского муниципального округа Новосибирской области

Принято решением педагогического совета Протокол от 24.08.2026 №01	Согласовано Зам.директора по УВР: Шмидт Т.В от 24.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

с. Песчаное Озеро, 2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Рабочая программа является частью основной образовательной программы (начального, основного, среднего) образования МБОУ Песчаноозёрная СШ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Модуль «Плавание», также, как и модуль «Лыжные гонки», заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.
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 учащихся школы, 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».
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 высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.
Модуль «Спортивные игры».
Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении;
ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок

мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики ,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.

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 упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений.

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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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 .

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (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 в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики ,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.

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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 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.

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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинации.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийскихигр 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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

5 класс

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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы

устранения;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- наблюдать и анализировать выполнение упражнений другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

7класс

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

8 класс

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;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;

- 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 профессиональноприкладной 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 комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ -5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	11			https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/
2.4	Спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	11			https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/
2.4	Спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	11			https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/
2.4	Спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/
2.4	Спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.2	Спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.4	Спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/
2	Физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/
3	Сила как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
4	Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
5	Выносливость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/
7	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/
8	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			https://resh.edu.ru/subject/
9	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/
10	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/
11	Бег на короткие дистанции Бег 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
12	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
13-14	Прыжки в длину с места	2			https://resh.edu.ru/subject/
15	Метание малого мяча и мяча 140г	1			https://resh.edu.ru/subject/
16	Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/
17	Бег на средние дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/
18	Бег на средние дистанции. Бег 1 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
19	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/
20	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/

21	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
22	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/
23	Учебные игры в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/
24	Передачи и броски мяча в корзину.	1			https://resh.edu.ru/subject/
25	Тактические действия баскетболиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/
26	Техника безопасности на уроке	1			https://resh.edu.ru/subject/

27	Упражнения на развитие гибкости.	1			https://resh.edu.ru/subject/
28	Упражнения на низкой гимнастической скамейке.	1			https://resh.edu.ru/subject/
29	Акробатические упражнения-кувырки вперед, упоры, перекаты, стойки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
30	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты.	1			https://resh.edu.ru/subject/
31	Подтягивание на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/
32	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1			https://resh.edu.ru/subject/
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	1			https://resh.edu.ru/subject/
34	Прыжки через скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/
35	Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/
36	Упражнения ритмической гимнастики.	1			https://resh.edu.ru/subject/
37	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru/subject/
38	Упражнения с предметами.	1			https://resh.edu.ru/subject/
39	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1			https://resh.edu.ru/subject/
40	Челночный бег 3Х10м	1			https://resh.edu.ru/subject/
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/
42	Подтягивание на низкой перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/
43	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
44	Выполнение технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
45	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/
46	Технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
47	Волейбол Правила. Передачи мяча-1.	1			https://resh.edu.ru/subject/
48	Передачи мяча-2. Нижняя передача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
49	Нижняя прямая подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/

50	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
51	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/

52	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
53	Учебные игры в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/
55	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в высоту. Комплекс общеразвивающих упражнений .	1			https://resh.edu.ru/subject/
56	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки	1			https://resh.edu.ru/subject/
57	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче Бег 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
58	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/
59	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/
60	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
61	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/
62	Выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
63	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча, мяча140г	1			https://resh.edu.ru/subject/
64	Выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафетный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/
65	Выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
66	Выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			https://resh.edu.ru/subject/
67	Выполнения норматива комплекса ГТО Смешанное передвижение.	1			https://resh.edu.ru/subject/
68	Выполнения норматива комплекса ГТО Бег на длинные дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/
2	Физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/
3	Сила как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
4	Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
5	Выносливость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/
7	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/
8	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			https://resh.edu.ru/subject/
9	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/
10	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/
11	Бег на короткие дистанции Бег 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
12	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
13-14	Бег на средние дистанции . Бег на средние дистанции . Бег 1 км	2			https://resh.edu.ru/subject/
15	Метание малого мяча и мяча 140г	1			https://resh.edu.ru/subject/
16	Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/
17	Многоскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
18	Челночный бег 3Х10	1			https://resh.edu.ru/subject/
19	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/
20	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/
21	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
22	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/
23	Учебные игры в баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/

24	Передачи и броски мяча в корзину.	1			https://resh.edu.ru/subject/

25	Тактические действия баскетболиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/
26	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1			https://resh.edu.ru/subject/
27	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/
29	Акробатические упражнения-кувырки вперед, упоры, перекаты, стойки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
30	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты.	1			https://resh.edu.ru/subject/
31	Подтягивание на перекладине. Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных комбинациях.	1			https://resh.edu.ru/subject/
32-33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	2			https://resh.edu.ru/subject/
34	Прыжки через скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/
35	Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/
36-37	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	2			https://resh.edu.ru/subject/
38	Упражнения с предметами.	1			https://resh.edu.ru/subject/
39-40	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	2			https://resh.edu.ru/subject/
41	История лыж. Виды лыжного спорта. Имитирование классических ходов (теория)	1			https://resh.edu.ru/subject/
42-43	Футбол. Техника безопасности на уроках . Удары по катящемуся мячу с разбега.	2			https://resh.edu.ru/subject/
44	Футбол. Технических приёмы. Передача мяча .	1			https://resh.edu.ru/subject/
45-46	Технических приёмы. Ведение мяча. «Футбольный бильярд»	2			https://resh.edu.ru/subject/
47	Волейбол. Правила игры. Передача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
48-49	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	2			https://resh.edu.ru/subject/
50	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
51	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/

52	Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Комплекс общеразвивающих упражнений .	1			https://resh.edu.ru/subject/
54-55	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в высоту. Комплекс общеразвивающих упражнений .	2			https://resh.edu.ru/subject/
56	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
57	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче Бег 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
58	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/
59	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/
60	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
61	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/
62	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/
63	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча, гранаты	1			https://resh.edu.ru/subject/
64	Выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафетный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/
65	Выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1,5 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
66	Выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			https://resh.edu.ru/subject/
67	Выполнения норматива комплекса ГТО Смешанное передвижение.	1			https://resh.edu.ru/subject/
68	Выполнения норматива комплекса ГТО Бег на длинные дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№		**Количество часов**		**Электронные**

п/п	Тема урока	Всего	Практические работы	Дата изучения	цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/
2	Физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/
3	Сила как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
4	Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
5	Выносливость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/
7	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/
8	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			https://resh.edu.ru/subject/
9	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/
10	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/
11	Бег на короткие дистанции Бег 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
12	Бег на короткие дистанции .Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
13	Прыжки в длину.	1			https://resh.edu.ru/subject/
14	Прыжки в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/
15	Метание малого мяча и мяча 140г	1			https://resh.edu.ru/subject/
16	Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/
17	Бег на средние дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/
18	Бег на средние дистанции. Бег 1.5 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
19	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/
20	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/
21	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/

22	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/
23	Учебные игры в баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/
24	Передачи и броски мяча в корзину.	1			https://resh.edu.ru/subject/

25	Тактические действия баскетболиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/
26	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1			https://resh.edu.ru/subject/
27	Упражнения на развитие гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/
28	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1			https://resh.edu.ru/subject/
29	Акробатические упражнения-кувырки вперед, упоры, перекаты, стойки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
30	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты.	1			https://resh.edu.ru/subject/
31	Подтягивание на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/
32-33	Прыжки через скакалку. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	2			https://resh.edu.ru/subject/ https://resh.edu.ru/subject/
34-35	Акробатические комбинации . Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	2			https://resh.edu.ru/subject/ https://resh.edu.ru/subject/
36-37	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	2			https://resh.edu.ru/subject/
38-39	История лыж. Имитация лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (теория)	2			https://resh.edu.ru/subject/ https://resh.edu.ru/subject/
40-42	Правила игры в футбол. Передача мяча. Технические приёмы ведения мяча.	3			https://resh.edu.ru/subject/
43	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
44	технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
45	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/
46	Технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
47	Правила волейбола. Передачи мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
48	Передачи мяча. Нижняя передача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
49	Волейбол-нижняя прямая подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
50	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/

51	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/

52	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
53	Учебные игры в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/
55	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в высоту. Комплекс общеразвивающих упражнений .	1			https://resh.edu.ru/subject/
56	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки	1			https://resh.edu.ru/subject/
57	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче Бег 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
58	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/
59	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/
60	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
61	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину .	1			https://resh.edu.ru/subject/
62	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину, многоскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
63	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/
64	Выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафетный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/
65	Выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1.5 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
66	Выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			https://resh.edu.ru/subject/
67	Выполнения норматива комплекса ГТО Смешанное передвижение.	1			https://resh.edu.ru/subject/
68	Выполнения норматива комплекса ГТО Бег на длинные дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/
2	Физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/
3	Сила как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
4	Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
5	Выносливость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/
7	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/
8	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			https://resh.edu.ru/subject/
9	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/
10	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/
11	Бег на короткие дистанции Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
12	Бег на короткие дистанции .Бег 100 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
13	Прыжки в длину .Многоскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
14	Прыжки в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/
15	Метание малого мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
16	Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/
17	Бег на средние дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/
18	Бег на средние дистанции .Бег 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
19	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/
20	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/
21	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
22	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/
23	Учебные игры в баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/
24	Баскетбол 5Х5 .Учебные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/

25	Баскетбол 3Х3. Учебные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/
26	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1			https://resh.edu.ru/subject/

27	Упражнения на развитие гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/
28	Упражнения на низкой гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1			https://resh.edu.ru/subject/
29	Акробатические упражнения-кувырки вперед, упоры, перекаты, стойки.	1			https://resh.edu.ru/subject/
30	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты.	1			https://resh.edu.ru/subject/
31	Подтягивание на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/
32	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1			https://resh.edu.ru/subject/
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	1			https://resh.edu.ru/subject/
34	Прыжки через скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/
35	Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/
36	Прыжки через «козла»	1			https://resh.edu.ru/subject/
37	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru/subject/
38	Упражнения с предметами.	1			https://resh.edu.ru/subject/
39	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1			https://resh.edu.ru/subject/
40-41	История лыж. Виды лыжного спорта (теория) Имитация классических ходов.	2			https://resh.edu.ru/subject/
42	Футбол. Правила игры в футбол. Передача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
43	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
44	Выполнение технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
45	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/
46	Мини-футбол. Учебная игра 3Х3.	1			https://resh.edu.ru/subject/
47	Правила волейбола. Передачи мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
48	Передачи мяча. Нижняя передача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/
49	Волейбол-нижняя прямая подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/

50	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/
51	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/

52	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Учебные игры в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/
54-55	Выполнения норматива комплекса ГТО. Комплекс общеразвивающих упражнений .	1			https://resh.edu.ru/subject/
56	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки	1			https://resh.edu.ru/subject/
57	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/
58	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/
59	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/
60	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100м	1			https://resh.edu.ru/subject/
61	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину	1			https://resh.edu.ru/subject/
62	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/
63	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча и мяча 140г	1			https://resh.edu.ru/subject/
64	Выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафетный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/
65	Выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
66	Выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Бег 3 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
67	Выполнения норматива комплекса ГТО Смешанное передвижение. Бег 3 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
68	Выполнения норматива комплекса ГТО Бег на длинные дистанции. Бег 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	Физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Сила как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Выносливость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	Бег на короткие дистанции Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Прыжки в длину. Многоскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Прыжки в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Метание малого мяча, гранаты 500г	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Бег на средние дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	Бег на средние дистанции Бег 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

21	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	Учебные игры в баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Баскетбол 5Х5 .Учебные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

25	Баскетбол 3Х3. Учебные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Техника безопасности на уроке гимнастики.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Упражнения на низкой гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29	Акробатические упражнения-кувырки вперед, упоры, перекаты, стойки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
30	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31	Подтягивание на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Прыжки через скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
35	Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
36-37	Упражнения на высокой перекладине	2			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
38-39	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Упражнения с предметами.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
40-41	История лыж. Виды лыжного спорта (теория). Имитация классических ходов	2			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
42	Футбол. Правила игры в футбол. Передачи мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
43	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
44	Выполнение технических приёмов в передаче мяча в футболе. Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
45-46	Мини-футбол 3Х3 .Учебные игры.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
47	Правила волейбола. Передачи мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
48	Передачи мяча. Нижняя передача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
49	Волейбол-нижняя прямая подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

50	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

51	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
52	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
53	Учебные игры в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Комплекс общеразвивающих упражнений .	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
55	Выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3Х10м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
56	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
57	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче Бег 60 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
58	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
59	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого 140г мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
60	Выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
61	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину . Многоскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
62	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты 500г	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
63-65	Выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2 км	3			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
66	Выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Бег 3 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
67	Выполнения норматива комплекса ГТО Смешанное передвижение. Бег 3 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
68	Выполнения норматива комплекса ГТО Бег на длинные дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	**УМК для учителей**	
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2018.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 10-11 классов . Москва «Просвещение» 2019.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре 2023	Д
1.5	1. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-11 классы: пособия для учителей 2. М.Я.Виленский- Физическая культура. 1-11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	П
2	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Н.М.Вилкова. ФГОС Справочник учителя физической культуры. В. «Учитель» 2017	Д
2.3	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2020.	Д
2.4	Г.А.Баландин и др. Урок в современной школе - М., 2017	Д
2.5	Киселев П.А, Киселева С.Б., Подвижные и спортивные игры. Методическое пособие , «Планета» 2015г.	Д
2.6	Ю.Д.Железняк, Спортивные игры. Методика обучения - М., 2017	Д

2.7	О.Листов. . Спортивные игры на уроках физкультуры. - М.: Просвещение, 2019;	Д
2.8	11. С.А. Полиевский, В.В.Кузин « 500 игр и эстафет» - М., 2013	Д
2.9	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2019.	Д
3	**Дополнительная литература для обучающихся**	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.Демонстрационный материал		
4.1	Стенды-таблицы стандартов физ. развития и физ.подготовленности	Д
4.2	Плакаты методические	П
5 Технические средства обучения		
5.1	Музыкальный центр	Д
5.2	Аудиозаписи	Д
5.3	Компьютер	Д
5.4	Мультимедиапроектор	Д
4. **Учебно-практическое оборудование**		
6.1	Гимнаст.мостик	П
6.2	Козел гимнастический	П
6.3	Канат для лазанья	П
6.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
6.5	Стенка гимнастическая	П
6.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
6.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
6.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
6.9	Палка гимнастическая	К
6.10	Скакалка детская	К
6.11	Мат гимнастический	П
6.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
6.13	Кегли	К
6.14	Обруч пластиковый детский	Д
6.15	Планка для прыжков в высоту	Д
6.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
6.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
6.18	Лента финишная	Д

6.19	Рулетка измерительная	Д
6	**Средства первой помощи**	
6.1	Аптечка	Д
7. Помещения для занятий физкультурой.		1
7.1	*Спортивный зал игровой*	1
7.2	*Тренажерный зал*	1
7.3	*Зоны рекреации*	2
7.4	*Актовый зал*	1
7.5	*Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования*	1
8. Школьный стадион.		
8.1	*Легкоатлетическая дорожка*	1
8.2	*Сектор для прыжков в длину*	1
8.3	*Игровое поле для футбола (мини-футбола)*	1
8.4	*Площадка игровая баскетбольная*	
8.5	*Площадка игровая волейбольная*	1

Список используемой литературы:

«Физическая культура 5-9 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха- М.: Просвещение, 2021г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2013.
- Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2018..
- «Физическая культура 5-9 классы». Методические рекомендации. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Баскетбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт,2019.
- 2.Болонов Г.П. «Физкультура в школе»; Москва: «ТЦ Сфера»,2015.
- 3.Гомельский А.Я. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. М., "ФАИР"/ 2017
- 4.Дереклеева Н.И.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 8-9 классы», Н.И.; Москва: «ВАКО»,2017.
- 5.Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе.-Волгоград, 2021.
- 6.Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 2008. №12.
- 7.Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры »; Москва: «ВАКО»,2017.
- 8.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.- М.: ФиС, 2016

9 .Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»/ Волгоград: Учитель, 2018

- 14.Погадаев И.В., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы/ М.: Дрофа, 2019

Образовательные интернет ресурсы:

http:// www.edsoo.ru –Единое содержание общего образования
http://www.edu.ru - "Российское образование" Федеральный портал;
http://www.ed.gov.ru- Официальный сайт Министерства образования и науки РФ
http://mon.gov.ru- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
http://school.edu - "Российский общеобразовательный портал"
http://www.zankov.ru- официальный сайт государственной системы развивающего обучения Л.В.Занкова

Дополнительные интернет ресурсы (физкультура и спорт)

http://olympteka.ru/
http://uchkopilka.ru/
www.spamf.ru
www.lit-info.ru
http://fizra137.narod.ru/
http://kfkis-zp.blogspot.ru/
http://news.sportbox.ru/
http://footballtrainer.ru/
http://www.infosport.ru/press/fkvot/

.