

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

‌

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 238 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе - 68 часов (2 часа в неделю), 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час 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 «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 «Кроссовая подготовка».

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Модуль «Спортивные игры».

Мини-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).

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.

Настольный теннис. Техника движения игрока. Технические приемы, способы хватов ракетки. Атакующие приемы, защитные приемы. Тактика парных ударов. Игра по упрощенным правилам.

Модуль «Гимнастика».

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

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 «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 «Кроссовая подготовка».

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Модуль «Спортивные игры».

Мини-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.

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.

Настольный теннис. Техника игры. Технические приемы. Передвижение игроков. Атакующие и защитные удары. Комбинации из освоенных элементов.

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).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, 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 «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 «Кроссовая подготовка».

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Модуль «Спортивные игры».

Мини-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).

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.

Настольный теннис. Техника игры. Технические приемы. Передвижение игроков. Атакующие и защитные удары. Комбинации из освоенных элементов

Модуль «Гимнастика».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, 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 «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 «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Настольный теннис. Техника игры. Технические приемы. Передвижение игроков. Атакующие и защитные удары. Комбинации из освоенных элементов

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). Черлидинг: композиция элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, 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, другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. 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).

*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 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 «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. 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. 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 «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Развитие выносливости.

Модуль «Спортивные игры».

Волейбол

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 волейбольного 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.

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

Футбол.

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

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, 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 сочетании с 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.

**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;

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 бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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);

настольный теннис ( способы хватов ракетки, прием и передача мяча, передвижение игрока ).

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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);

настольный теннис (способы хватов ракетки, прием и передача мяча, передвижение игрока ).

**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 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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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).

настольный теннис (способы хватов ракетки, прием и передача мяча, технические приемы при передвижение игрока ).

**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;

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений 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;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, футбол, настольный теннис, 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 | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  www.school. |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.2 | Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка") | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.3 | Спортивные игры. Мини-футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.5 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")Спортивные игры. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.6 | Настольный теннис (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 |  | 8 | <https://www.gto.ru/norms>  ВФСК ГТО(gto.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**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 | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.2 | Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка") | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.3 | Спортивные игры. Мини-футбол(модуль "Спортивные игры") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.5 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")Спортивные игры. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.6 | Настольный теннис (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 |  | 8 | <https://www.gto.ru/norms>  ВФСК ГТО(gto.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**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 | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.2 | Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка") | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.3 | Спортивные игры. Мини-футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.5 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")Спортивные игры. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.6 | Настольный теннис (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 |  | 8 | <https://www.gto.ru/norms>  ВФСК ГТО(gto.ru) |
| 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 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 4 |  | 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.2 | Кроссовая подготовка (модуль "Кроссовая подготовка") | 4 |  | 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.3 | Спортивные игры. Мини-футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 |  | 6 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  | 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.5 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")Спортивные игры. | 4 |  | 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.6 | Настольный теннис (модуль "Спортивные игры") | 4 |  | 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 5 |  | 5 | <https://www.gto.ru/norms>  ВФСК ГТО(gto.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  |  |  |  |
| 3 | История первых олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Олимпийские игры древности | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Режим дня. Составление дневника по физической культуре | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 7 | ТБ.Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 8 | ТБ.Бег на средние дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 9 | ТБ. Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 10 | ТБ.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 11 | ТБ.Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 12 | ТБ.Метение малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 13 | ТБ.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 14 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 15 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 16 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 17 | ТБ.Мини-футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
| 18 | ТБ.Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 19 | ТБ.Ведение мяча «по кругу» | 1 |  |  |  |  |
| 20 | ТБ.Учебная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 21 | ТБ.Волейбол. Стойки и перемещения игрока | 1 |  |  |  |  |
| 22 | ТБ.Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 23 | ТБ.Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 24 | ТБ.Прием и передача мяча сверху | 1 |  |  |  |  |
| 25 | ТБ.Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 26 | ТБ.Передача мяча в парах через сетку | 1 |  |  |  |  |
| 27 | ТБ.Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 28 | ТБ.Комбинации из освоенных элементов(прием-передача-удар).НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 29 | ТБ.Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости, координации, на формирование телосложения. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | ТБ.Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 31 | ТБ.Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |  |  |
| 32 | ТБ.Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 33 | ТБ.Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 34 | ТБ.Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 35 | ТБ.Перекаты вперед,назад.Кувырок назад в полушпагат | 1 |  |  |  |  |
| 36 | ТБ.Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа | 1 |  |  |  |  |
| 37 | ТБ.Настольный теннис. Техника и классификация игры. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | ТБ.Различные способы хватов ракетки | 1 |  |  |  |  |
| 39 | ТБ.Тактика игры по средствам и способам ведения мяча | 1 |  |  |  |  |
| 40 | ТБ.Соревнования | 1 |  |  |  |  |
| 41 | ТБ.Атакующие и промежуточные удары | 1 |  |  |  |  |
| 42 | ТБ.Комбинации из освоенных элементов | 1 |  |  |  |  |
| 43 | ТБ.Соревнования | 1 |  |  |  |  |
| 44 | ТБ.Контрольная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 45 | ТБ.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 46 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 47 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 48 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 49 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 50 | ТБ.Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 51 | ТБ.Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 52 | ТБ.Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 53 | ТБ,Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 54 | ТБ.Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 55 | ТБ.Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 56 | ТБ.Мини-футбол. Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 57 | ТБ.Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  |  |  |
| 58 | ТБ.Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 59 | ТБ.Учебная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 60 | ТБ.История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 61 | ТБ.Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 62 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 63 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 64 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 65 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 66 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание теннисного мяча в цель.Эстафеты |  |  |  |  |  |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 7 | ТБ.Легкая атлетика.Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 8 | ТБ.Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 9 | ТБ.Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 10 | ТБ.Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 11 | ТБ.Метание малого мяча на заданное расстояние | 1 |  |  |  |  |
| 12 | ТБ.Метание малого мяча на заданное расстояние | 1 |  |  |  |  |
| 13 | ТБ.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 14 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 15 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 16 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 17 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 18 | ТБ.Мини-футбол. Техническая подготовка в игровых действиях. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | ТБ.Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
| 20 | ТБ.Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 21 | ТБ.Учебная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 22 | ТБ.Волейбол. Правила игры. Стойки и перемещения игрока | 1 |  |  |  |  |
| 23 | ТБ.Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 24 | ТБ.Нижняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 25 | ТБ.Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 26 | ТБ.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 27 | ТБ.Передача мяча в парах через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |  |  |  |
| 28 | ТБ.Совершенствование комбинации из освоенных элементов | 1 |  |  |  |  |
| 29 | ТБ.Контрольная игра. НРК. Калмыцкие игры | 1 |  |  |  |  |
| 30 | ТБ.Гимнастика. Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 31 | ТБ.Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 32 | ТБ.Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 33 | ТБ.Комплекс упражнений.«Мост» из положения лежа | 1 |  |  |  |  |
| 34 | ТБ.Комплекс упражнений.«Мост» из положения стоя без помощи | 1 |  |  |  |  |
| 35 | ТБ.Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 36 | ТБ.Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 37 | ТБ.Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 38 | ТБ.Настольный теннис.Классификация техники игры. Технические приемы. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | ТБ.Тактические действия при передвижении игрока. | 1 |  |  |  |  |
| 40 | ТБ.Различные способы хватов ракетки | 1 |  |  |  |  |
| 41 | ТБ.Соревнования | 1 |  |  |  |  |
| 42 | ТБ.Атакующие и промежуточные удары | 1 |  |  |  |  |
| 43 | ТБ.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 44 | ТБ.Приемы и передачи мяча при игре. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | ТБ.Контрольная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 46 | ТБ.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 47 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 48 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 49 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 50 | ТБ.Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| 51 | ТБ.Легкая атлетика. Преодоление препятствий прыжковым движением | 1 |  |  |  |  |
| 52 | ТБ.Спринтерский бег.Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 53 | ТБ.Прыжки в длину с места и с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 54 | ТБ.Прыжки в длину с места и с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 55 | ТБ.Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 56 | ТБ.Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 57 | ТБ.Мини-футбол. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения | 1 |  |  |  |  |
| 58 | ТБ.Передачи и удары по воротам. | 1 |  |  |  |  |
| 59 | ТБ.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 60 | ТБ.Учебная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 61 | ТБ.История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 62 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 63 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  |  |  |  |
| 64 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 65 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 66 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 67 | ТБ.«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 68 | ТБ.«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний( тестов) 4 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Коррекция нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Упражнения для профилактики утомления | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 7 | ТБ.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 8 | ТБ.Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 9 | ТБ.Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 10 | ТБ,Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 11 | ТБ.Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |  |  |  |
| 12 | ТБ.Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 13 | ТБ.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 14 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 15 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 16 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 17 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 18 | ТБ.Мини-футбол.Техническая подготовка в игровых действиях | 1 |  |  |  |  |
| 19 | ТБ.Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 20 | ТБ.Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 21 | ТБ.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 22 | ТБ.Волейбол.Правила игры. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | ТБ.Передача мяча двумя руками сверху на месте и в парах | 1 |  |  |  |  |
| 24 | ТБ.Техническая подготовка в игровых действиях | 1 |  |  |  |  |
| 25 | ТБ.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | ТБ.Удары и блокировки мяча | 1 |  |  |  |  |
| 27 | ТБ.Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи | 1 |  |  |  |  |
| 28 | ТБ.Ведение волейбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 29 | ТБ.Контрольная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 30 | ТБ.Гимнастика. Акробатические комбинации |  |  |  |  |  |
| 31 | ТБ.Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 32 | ТБ.Перекаты в группировке лежа на животе | 1 |  |  |  |  |
| 33 | ТБ.Два кувырка вперед слитно. «Мост»из положения стоя | 1 |  |  |  |  |
| 34 | ТБ.«Мост» и поворот в упор на одном колене | 1 |  |  |  |  |
| 35 | ТБ.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 36 | ТБ.Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 37 | ТБ.Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 38 | ТБ.Настольный теннис.Техника и классификация игры | 1 |  |  |  |  |
| 39 | ТБ.Тактические действия по средствам и способам ведения мяча | 1 |  |  |  |  |
| 40 | ТБ.Соревнования | 1 |  |  |  |  |
| 41 | ТБ.Горизонтальный хват | 1 |  |  |  |  |
| 42 | ТБ.Атакующие удары | 1 |  |  |  |  |
| 43 | ТБ.Соревнования | 1 |  |  |  |  |
| 44 | ТБ.Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 45 | ТБ.Контрольная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 46 | ТБ.Кроссовая подготовка.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 47 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 48 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 49 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 50 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 51 | ТБ.Легкая атлетика.Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 52 | ТБ.Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 53 | ТБ.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 54 | ТБ.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 55 | ТБ.Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 56 | ТБ.Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 57 | ТБ.Мини-футбол. Техническая подготовка, ведение и передачи мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | ТБ.Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 59 | ТБ.Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 60 | ТБ.Учебная игра.НРККалмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 61 | ТБ.История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 62 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 63 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
| 64 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 65 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 66 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание теннисного мяча весом (150гр.) в цель | 1 |  |  |  |  |
| 67 | «Праздник ГТО».Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | «Праздник ГТО».Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО. | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |  |  |
| 4 | ТБ.Легкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 5 | ТБ.Прыжки в длину «Согнув ноги». Метание спортивного снаряда на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 6 | ТБ.Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 7 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 8 | ТБ.Мини-футбол.Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 9 | ТБ.Ведение мяча с изменением скорости и направления движения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | ТБ.Учебная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 11 | ТБ.Волейбол.Игровая деятельность по правилам игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 12 | ТБ.Приемы и передачи мяча на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 13 | ТБ.Тактические действия в защите и в нападении. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | ТБ.Учебная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры | 1 |  |  |  |  |
| 15 | ТБ.Гимнастика.Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости. | 1 |  |  |  |  |
| 16 | ТБ.Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений. Развитие координации движений. | 1 |  |  |  |  |
| 17 | ТБ.Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 18 | ТБ.Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 19 | ТБ.Настольный теннис.Техническая подготовка.Классификация игры. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | ТБ.Игровая деятельность по правилам с использованием игровых действий:прием, подача, броски теннисного мяча | 1 |  |  |  |  |
| 21 | ТБ.Комбинации из освоенных элементов.Тактические действия в условияхучебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 22 | ТБ.Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.НРК.Калмыцкие национальные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | ТБ.Кроссовая подготовка.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 24 | ТБ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 25 | ТБ.Легкая атлетика.Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | ТБ.Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 27 | ТБ.Мини-футбол.Техническая подготовка.Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |  |
| 28 | ТБ.Техника игровых действий:вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся ситуациях. Развитие координации движений | 1 |  |  |  |  |
| 29 | ТБ.Учебная игра.НРК.Калмыцкие национальные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | ТБ.История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 31 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  |  |
| 32 | ТБ.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  |  |
| 33 | «Праздник ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 34 | «Праздник ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 5-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 5-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»  
 • Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​‌Физическая культура.5-9 классы/В.И.Лях, А.А.Зданевич/-Акционерное общество"Издательство"Просвещение"‌

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​ [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

www.school.edu.ru

https://www.gto.ru/norms

ВФСК ГТО ( gto.ru )