

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ  
ЦЕНТР ИСКУССТВ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ СЕВЕРА»

**ОДОБРЕНО**

Предметно - цикловой  
комиссией гуманитарных  
дисциплин  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
от 31.08.2023 г. № 206-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 2714176)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов

## 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 лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **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.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

#### Модуль «Гимнастика».

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

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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.

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, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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



### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

#### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре.*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

##### **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 «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.

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

(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся,

раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*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). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых,

локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  
Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого 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.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять 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:

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);

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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, 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	5	10	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
2.6	Развитие физических качеств через общефизическую подготовку.	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	20		20	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	5	10	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
2.6	Развитие физических качеств через общефизическую подготовку.	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	20		20	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	4	10	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
2.6	Развитие физических качеств через общефизическую подготовку.	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	21		21	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru



2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	4	16	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
2.6	Развитие физических качеств через общефизическую подготовку.	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	20		20	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	4	16	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
2.6	Развитие физических качеств через общефизическую подготовку.	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках физической культуры и в раздевалках. Физическая культура в основной школе. ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
2	ОФП. Старт с опорой на одну руку, высокий старт. Бег 30 м.	1
3	Олимпийские игры древности .ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
4	ОФП. Развитие беговой выносливости. Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м (учет).	1
5	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1
6	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
7	ОФП. Развитие беговой выносливости. Прыжок в длину с места (учет).	1
8	ОФП. Развитие беговой выносливости. Многогоскок в длину с места.	1
9	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
10	ОФП. Бег 60 м (учет). Тройной многогоскок в длину с места.	1
11	ОФП. Полоса препятствий. Метание мяча с 2-3 шагов разбега.	1
12	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие беговой выносливости.	1
13	ОФП. Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега.	1
14	ОФП. Комплекс упражнений типа зарядки. Прыжок в длину с разбега.	1

15	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
16	ОФП. Кроссовый бег без учета времени. Игра.	1
17	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
18	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
19	ТБ на уроках по спортивным играм. ОФП. Передвижение и остановкам прыжком в баскетболе.	1
20	ОФП. Передачи б/б мяча в парах и тройках со сменой мест.	1
21	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
22	ОФП. Бросок в кольцо одной рукой с места.	1
23	ОФП. Ведение разными способами, броски и ловля мяча.	1
24	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
25	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
26	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения утренней зарядки. ОФП. Кувырки вперед (2-3 слитно). Лазанье по канату.	1
27	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
28	ОФП. Кувырок назад-обучение. Кувырки вперед, лазанье по канату-совершенствование.	1
29	ОФП. Наклоны вперед сидя на полу. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
30	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
31	ОФП. Наклоны вперед сидя на полу. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
32	ОФП. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Акробатика.	1

33	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
34	ОФП. Акробатические упражнения, упражнения в равновесии на бревне.	1
35	ОФП. Акробатическое соединение. Приставной шаг на бревне.	1
36	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
37	ОФП. Соскок с бревна прогнувшись (обучение). Лазанье по канату.	1
38	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне. Гимнастический мост.	1
39	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
40	ОФП. Опорный прыжок (обучение). Совершенствовать упражнения на бревне.	1
41	ОФП. Соединение на бревне. Опорный прыжок.	1
42	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
43	ОФП. Опорный прыжок. Совершенствовать соединение на бревне.	1
44	ОФП. Опорный прыжок. Совершенствовать соединение на бревне.	1
45	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
46	ТБ на уроках по спортивным играм. ОФП. Развитие координационных способностей. Работа в парах: передачи разными способами.	1
47	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи мяча в парах разными способами. Игра «Кто больше».	1
48	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
49	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи мяча в парах разными способами. Игра	1

	«Кто больше».	
50	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи в парах от груди двумя руками – учет.	1
51	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
52	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи в парах (жонглирование). Игра.	1
53	ОФП. Развитие координационных способностей. Жонглирование в парах – учет. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
54	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
55	ОФП. Развитие координационных способностей. Ведение разными способами по прямой. Эстафеты.	1
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
57	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
58	ОФП. Развитие координационных способностей. Обучение технике выполнения боковых бросков в кольцо. Игра по командам «Кто больше».	1
59	ОФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники боковых бросков. Эстафеты.	1
60	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
61	ОФП. Развитие координационных способностей. Боковые броски в кольцо – учет. Совершенствование техники бросков на точность.	1
62	ОФП. Развитие координационных способностей. Учет техники выполнения бросков на точность.	1
63	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие беговой выносливости.	1

64	ОФП. Развитие координационных способностей. Учет техники выполнения бросков на точность.	1
65	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Челночный бег «елочкой». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
66	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
67	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Упражнения на укрепление мышц живота.	1
68	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег «конвертом» - учет. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра.	1
69	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
70	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра с элементами баскетбола «Удержи мяч».	1
71	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
72	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие беговой выносливости.	1
73	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра с элементами баскетбола «Удержи мяч».	1
74	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола.	1
75	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
76	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест на мышцы живота (выносливость) – учет. Игра.	1
77	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола. Игра «Удержи мяч».	1



78	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
79	ТБ на уроках легкой атлетики. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
80	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку: освоение техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту на минимальных высотах: девочки-80 см, мальчики-85 см.	1
81	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
82	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение старту с опорой на одну руку. Развитие беговой выносливости (бег до 3 минут).	1
83	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м.	1
84	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
85	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м.	1
86	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку – освоение техники старта с опорой на одну руку. Повторение содержания урока 60 по баскетболу.	1
87	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие беговой выносливости.	1
88	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать элементы баскетбола. Развитие беговой выносливости.	1
89	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
90	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
91	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учить технике прыжка в длину с разбега. Фронтально	1

	учить метанию малого мяча с 3 шагов разбега. Развитие беговой выносливости.	
92	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учить технике прыжка в длину с разбега. Фронтально учить метанию малого мяча с 3 шагов разбега. Развитие беговой выносливости.	1
93	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие беговой выносливости.	1
94	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить освоение техники разбега в прыжках в длину. Обучение технике метания мяча с 3 шагов разбега.	1
95	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить освоение техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать технику метания на дальность с 3 шагов разбега.	1
96	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие беговой выносливости.	1
97	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить метание с разбега. Развитие беговой выносливости.	1
98	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовый бег 1000 м (учет).	1
99	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
100	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
101	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
102	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках физической культуры и в раздевалках. ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
2	ОФП. Старт с опорой на одну руку, высокий старт. Бег 30 м.	1
3	ОФП. Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м (учет).	1
4	Возрождение Олимпийских игр. ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
5	ОФП. Совершенствовать технику низкого старта. Бег 30 м (учет).	1
6	ОФП. Тройной многоскок в длину с места. Бег 60 м.	1
7	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
8	ОФП. Развитие беговой выносливости. Прыжок в длину с места (учет).	1
9	ОФП. Многоскок в длину с разбега. Метание мяча (совершенствование).	1
10	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
11	ОФП. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий	1
12	ОФП. Кроссовый бег 1 км. Игра.	1
13	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

14	ТБ на уроках спортивных игр. ОФП. Передачи б/б мяча разными способами.	1
15	ОФП. Передачи разными способами. Эстафеты.	1
16	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
17	ОФП. Быстрые передачи б/б мяча разными способами со сменой мест в тройках.	1
18	ОФП. Быстрые передачи б/б мяча разными способами со сменой мест в тройках.	1
19	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
20	ОФП. Ведение мяча разными способами. Броски по кольцу после ведения.	1
21	ОФП. Ведение мяча разными способами. Броски по кольцу после ведения.	1
22	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
23	ОФП. Бросок по кольцу после ведения. Игра «Удержи мяч».	1
24	ОФП. Развитие координационных способностей. Броски б/б мяча на точность.	1
25	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
26	ОФП. Развитие координационных способностей. Броски б/б мяча на точность.	1
27	ОФП. Развитие координационных способностей. Броски б/б мяча на точность (учет).	1
28	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
29	ТБ на уроках гимнастики. ОФП. Акробатика. Лазанье по канату в 2-3 приема.	1

30	ОФП. Кувырок вперед-мальчики; лазанье по канату-девочки.	1
31	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
32	ОФП. Мальчики-кувырок назад; девочки-гимнастический мост. Акробатическое соединение.	1
33	ОФП. Прыжки через скакалку. Акробатическое соединение.	1
34	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
35	ОФП. Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1
36	ОФП. Опорный прыжок. Подтягивание в висе.	1
37	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
38	ОФП. Опорный прыжок ноги врозь (обучение). Совершенствование упражнений на бревне.	1
39	ОФП. Подтягивание в висе лежа и стоя. Опорный прыжок.	1
40	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
41	ОФП. Полоса препятствий. Упражнение на бревне. Прыжки через скакалку.	1
42	ОФП. Полоса препятствий (учет). Упражнение в равновесии на бревне – совершенствование.	1
43	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
44	ОФП. Игра с преодолением 5 препятствий. Упражнения на бревне.	1
45	ОФП. Игра с преодолением 5 препятствий. Упражнения на бревне.	1

46	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
47	ОФП. Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики через игры и эстафеты.	1
48	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
49	Подвижные игры народов Севера.	1
50	ТБ на уроках по спортивным играм. ОФП. Развитие координационных способностей. Работа в парах: передачи разными способами.	1
51	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи мяча в парах разными способами. Игра «Кто больше».	1
52	ОФП. Удар по футбольному мячу внутренней частью стопы. Работа в группах. Игра.	1
53	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи в парах от груди двумя руками – учет.	1
54	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
55	ОФП. Удар по футбольному мячу внутренней частью стопы. Передачи мяча в тройках.	1
56	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи в парах (жонглирование). Игра.	1
57	ОФП. Развитие координационных способностей. Жонглирование в парах – учет. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
58	ОФП. Удар по футбольному мячу внутренней частью стопы.	1
59	ОФП. Развитие координационных способностей. Ведение разными способами по прямой. Эстафеты.	1
60	ОФП. Развитие координационных способностей. Обучение технике выполнения боковых бросков в	1

	кольцо. Игра по командам «Кто больше».	
61	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
62	ОФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники боковых бросков. Эстафеты.	1
63	ОФП. Развитие координационных способностей. Боковые броски в кольцо – учет. Совершенствование техники бросков на точность.	1
64	ОФП. Удар футбольного мяча по воротам. Игра.	1
65	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Челночный бег «елочкой». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
66	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Упражнения на укрепление мышц живота.	1
67	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
68	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег «конвертом» - учет. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра.	1
69	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра с элементами баскетбола «Удержи мяч».	1
70	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
71	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола.	1

72	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест на мышцы живота (выносливость) – учет. Игра.	1
73	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола.	1
74	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола.	1
75	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
76	ОФП. Эстафеты с футбольными мячами.	1
77	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола. Игра «Удержи мяч».	1
78	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола.	1
79	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через подвижные и спортивные игры.	1
80	ТБ на уроках легкой атлетики. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
81	ОФП. Перестроение дроблением, сведением. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
82	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
83	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку: освоение техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту на минимальных высотах: девочки-80 см, мальчики-85 см.	1
84	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение старту с опорой на одну руку. Развитие	1



	беговой выносливости (бег до 3 минут).	
85	ОФП. Ведение футбольного мяча по прямой. Эстафеты.	1
86	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м.	1
87	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м.	1
88	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
89	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку – освоение техники старта с опорой на одну руку. Повторение содержания урока 60 по баскетболу.	1
90	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать элементы баскетбола. Развитие беговой выносливости.	1
91	ОФП. Ведение футбольного мяча по прямой. Эстафеты.	1
92	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учить технике прыжка в длину с разбега. Фронтально учить метанию малого мяча с 3 шагов разбега. Развитие беговой выносливости.	1
93	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить освоение техники разбега в прыжках в длину. Обучение технике метания мяча с 3 шагов разбега.	1
94	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
95	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 5-7 шагов. Закрепить технику разбега в 3 шага с замахом руки в метании мяча на дальность.	1
96	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить освоение техники разбега в прыжках в длину.	1

	Совершенствовать технику метания на дальность с 3 шагов разбега.	
97	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить метание с разбега. Развитие беговой выносливости.	1
98	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить метание с разбега. Развитие беговой выносливости.	1
99	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через игру в футбол.	1
100	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через игру в футбол.	1
101	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовый бег 1000 м (учет).	1
102	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через игру в футбол.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках физической культуры и в раздевалках. ОФП. Низкий старт.	1
2	ОФП. Низкий старт (совершенствовать). Разбег в прыжках в длину (обучение). Бег 30 м (учет).	1
3	Олимпийское движение в СССР и современной России ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры	1
4	ОФП. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Метание мяча (обучение).	1
5	ОФП. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места (учет).	1
6	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
7	ОФП. Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
8	ОФП. Полоса препятствий. Метание мяча на дальность с разбега.	1
9	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
10	ОФП. Бег 60 м (учет). Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
11	ОФП. Развитие беговой выносливости. Совершенствование тройного многоскока.	1
12	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
13	ОФП. Развитие беговой выносливости. Тройной многоскок в длину (учет).	1
14	ОФП. Кроссовый бег 1500 м.	1

15	ОФП. Развитие беговой выносливости через спортивные игры.	1
16	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
17	ТБ на уроках по спортивным играм. ОФП. Передачи б/б мяча разными способами.	1
18	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
19	ОФП. Бросок по кольцу после ведения.	1
20	ОФП. Передачи в парах при движении вперед. Штрафной бросок.	1
21	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
22	ОФП. Совершенствовать передачи в парах, штрафной бросок.	1
23	ОФП. Бросок в кольцо на точность (учет).	1
24	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
25	ОФП. Совершенствовать передачи в парах, штрафной бросок.	1
26	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
27	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
28	ТБ на уроках гимнастики. ОФП. Кувырки вперед-назад. Упражнения на бревне.	1
29	ОФП. Перестроения «противоходом», «змейкой». Совершенствовать упражнения на бревне, акробатику.	1
30	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

31	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне-девочки; акробатика-мальчики.	1
32	ОФП. Акробатика. Кувырки вперед-назад слитно.	1
33	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
34	ОФП. Лазанье по канату-мальчики; упражнение на бревне-девочки. Акробатическое соединение.	1
35	ОФП. Тест на гибкость. Акробатическое соединение.	1
36	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
37	ОФП. Акробатическое соединение. Упражнение в равновесии на бревне.	1
38	ОФП. Опорный прыжок (обучение). Упражнение на бревне.	1
39	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
40	ОФП. Опорный прыжок. Упражнение на бревне, лазанье по канату.	1
41	ОФП. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии на бревне.	1
42	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
43	ОФП. Полоса препятствий. Опорный прыжок (учет).	1
44	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне .	1
45	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне .	1
46	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

47	ОФП. Упражнения на бревне (учет).	1
48	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
49	ТБ на уроках по спортивным играм. ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи разными способами в парах.	1
50	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи мяча в парах разными способами. Игра «Кто больше».	1
51	ОФП. Остановка футбольного мяча с последующей передачей партнеру	1
52	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи в парах от груди двумя руками – учет.	1
53	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой от плеча – учет.	1
54	ОФП. Остановка футбольного мяча с последующей передачей партнеру (со сменой мест).	1
55	ОФП. Развитие координационных способностей. Жонглирование в парах. Боковые броски в кольцо (обучение).	1
56	ОФП. Развитие координационных способностей. Боковые броски по кольцу. Эстафеты.	1
57	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
58	ОФП. Развитие координационных способностей. Жонглирование в парах – учет.	1
59	ОФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники боковых бросков. Эстафеты.	1
60	ОФП. Остановка футбольного мяча с последующей передачей партнеру – учет.	1

61	ОФП. Развитие координационных способностей через подвижные и спортивные игры.	1
62	ОФП. Развитие координационных способностей. Боковые броски по кольцу – учет.	1
63	ОФП. Ведение футбольного мяча «змейкой». Игра.	1
64	ОФП. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола.	1
65	ОФП. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола.	1
66	ОФП. Ведение футбольного мяча «змейкой» на время.	1
67	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Челночный бег «елочкой». Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
68	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Упражнения на укрепление мышц живота.	1
69	ОФП. Удар по воротам после передачи партнера.	1
70	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег «конвертом» - учет. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра.	1
71	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра с элементами баскетбола «Удержи мяч».	1
72	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через подвижные и спортивные игры.	1
73	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра с	1

	элементами баскетбола «Удержи мяч».	
74	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест на мышцы живота (выносливость) – учет. Игра.	1
75	ОФП. Удар по воротам после передачи партнера.	1
76	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола. Игра «Удержи мяч».	1
77	ТБ на уроках легкой атлетики. ОФП. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
78	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через подвижные и спортивные игры.	1
79	ОФП. Эстафеты с футбольными мячами.	1
80	ОФП. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
81	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через подвижные и спортивные игры.	1
82	ОФП. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
83	ОФП. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
84	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через подвижные и спортивные игры.	1
85	ОФП. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту	1



	перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости	
86	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку: освоение техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту на минимальных высотах: девочки-80 см, мальчики-85 см.	1
87	ОФП. Эстафеты с футбольными мячами.	1
88	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение старту с опорой на одну руку. Развитие беговой выносливости (бег до 3 минут).	1
89	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение старту с опорой на одну руку. Развитие беговой выносливости (бег до 3 минут).	1
90	ОФП. Развитие координационных способностей через игру в футбол.	1
91	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м.	1
92	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м.	1
93	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
94	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать элементы баскетбола. Развитие беговой выносливости.	1
95	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить освоение техники разбега в прыжках в длину. Обучение технике метания мяча с 3 шагов разбега.	1
96	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
97	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить освоение техники разбега в прыжках в длину.	1

	Обучение технике метания мяча с 3 шагов разбега.	
98	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
99	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 5-7 шагов. Закрепить технику разбега в 3 шага с замахом руки в метании мяча на дальность.	1
100	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить освоение техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать технику метания на дальность с 3 шагов разбега.	1
101	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить метание с разбега. Развитие беговой выносливости.	1
102	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовый бег 1500 м (учет).	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках физической культуры и в раздевалках. ОФП. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега, метание мяча.	1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
3	ОФП. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м (учет).	1
4	ОФП. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места.	1
5	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
6	ОФП. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места (учет).	1
7	ОФП. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	1
8	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
9	ОФП. Развитие беговой выносливости. Метание мяча на дальность.	1
10	ОФП. Бег 60 м (учет). Совершенствование многоскоков в длину.	1
11	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
12	ОФП. Развитие беговой выносливости. Тройной многоскок в длину с места (учет).	1
13	ОФП. Развитие беговой выносливости. Метание мяча на дальность.	1

14	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
15	ОФП. Развитие беговой выносливости. Эстафетный бег.	1
16	ОФП. Кроссовый бег . Игра.	1
17	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
18	ТБ на уроках по спортивным играм. ОФП. Передачи б/б мяча разными способами.	1
19	ОФП. Передачи в парах при движении вперед. Штрафной бросок.	1
20	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
21	ОФП. Совершенствовать передачи в парах, штрафной бросок.	1
22	ОФП. Бросок в кольцо на точность (учет).	1
23	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
24	ОФП. Броски после ведения. Игра «Удержи мяч».	1
25	ОФП. Броски после ведения. Игра «Удержи мяч».	1
26	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
27	ТБ на уроках гимнастики. ОФП. Перестроения «противоходом», «змейкой». Совершенствовать упражнения на бревне, акробатику.	1
28	ОФП. Акробатика. Кувырки вперед-назад слитно.	1
29	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

30	ОФП. Лазанье по канату-мальчики; упражнение на бревне-девочки. Акробатическое соединение.	1
31	ОФП. Тест на гибкость. Акробатическое соединение.	1
32	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
33	ОФП. Акробатическое соединение. Упражнение в равновесии на бревне.	1
34	ОФП. Опорный прыжок (обучение). Упражнение на бревне.	1
35	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
36	ОФП. Опорный прыжок. Упражнение на бревне, лазанье по канату.	1
37	ОФП. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии на бревне.	1
38	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
39	ОФП. Полоса препятствий. Опорный прыжок.	1
40	ОФП. Полоса препятствий. Опорный прыжок (учет).	1
41	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
42	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне .	1
43	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне .	1
44	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
45	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

46	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
47	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
48	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
49	ТБ на уроках по спортивным играм. ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи разными способами в парах.	1
50	ОФП. Остановка футбольного мяча с последующей передачей партнеру.	1
51	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи в парах от груди двумя руками – учет.	1
52	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
53	ОФП. Остановка футбольного мяча с последующей передачей партнеру (на время).	1
54	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой от плеча – учет.	1
55	ОФП. Развитие координационных способностей. Жонглирование в парах. Боковые броски в кольцо (обучение).	1
56	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
57	ОФП. Развитие координационных способностей. Боковые броски по кольцу. Эстафеты.	1
58	ОФП. Развитие координационных способностей. Жонглирование у стены за 30 секунд – учет.	1
59	ОФП. Остановка футбольного мяча с последующей передачей партнеру.	1
60	ОФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники боковых бросков. Эстафеты.	1

61	ОФП. Развитие координационных способностей через подвижные и спортивные игры.	1
62	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
63	ОФП. Развитие координационных способностей. Боковые броски по кольцу – учет.	1
64	ОФП. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. Броски по кольцу с 7 точек трапеции – обучение.	1
65	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
66	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Челночный бег «елочкой». Броски с 7 точек трапеции .	1
67	ОФП. Развитие координационных способностей. Броски с 7 точек трапеции .	1
68	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
69	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Броски с 7 точек трапеции – учет.	1
70	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
71	ОФП. Длинные передачи футбольного мяча (техника выполнения).	1
72	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
73	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег «конвертом» - учет. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра.	1
74	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

75	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест на мышцы живота (выносливость) – учет. Игра.	1
76	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов баскетбола. Игра «Удержи мяч».	1
77	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
78	ТБ на уроках легкой атлетики. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
79	ОФП. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
80	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
81	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту на минимальных высотах: девочки-80 см, мальчики-85 см.	1
82	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку: освоение техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту на минимальных высотах: девочки-80 см, мальчики-85 см.	1
83	ОФП. Удар по воротам после передачи партнера.	1
84	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м.	1
85	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить положение старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с 3 м.	1
86	ОФП. Удар по воротам после передачи партнера.	1
87	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку – освоение техники старта с опорой на одну	1



	руку. Повторение содержания урока 26 по баскетболу.	
88	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать элементы баскетбола. Развитие беговой выносливости.	1
89	ОФП. Удар по воротам после передачи партнера.	1
90	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учить технике прыжка в длину с разбега. Фронтально учить метание малого мяча с 3 шагов разбега. Развитие беговой выносливости.	1
91	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить освоение техники разбега в прыжках в длину. Обучение технике метания мяча с 3 шагов разбега.	1
92	ОФП. Эстафеты с футбольными мячами.	1
93	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 5-7 шагов. Закрепить технику разбега в 3 шага с замахом руки в метании мяча на дальность.	1
94	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 5-7 шагов. Закрепить технику разбега в 3 шага с замахом руки в метании мяча на дальность.	1
95	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 5-7 шагов. Закрепить технику разбега в 3 шага с замахом руки в метании мяча на дальность.	1
96	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить освоение техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать технику метания на дальность с 3 шагов разбега.	1
97	ОФП. Эстафеты с футбольными мячами.	1
98	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить метание с разбега. Развитие беговой выносливости.	1

99	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценить метание с разбега. Развитие беговой выносливости.	1
100	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств через игру в футбол.	1
101	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовый бег 2000 м (учет).	1
102	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовый бег 2000 м (учет).	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках физической культуры и в раздевалках. Профессионально-прикладная физическая культура.	1
2	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
3	ОФП. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега, метание мяча.	1
4	ОФП. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м (учет).	1
5	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
6	ОФП. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места.	1
7	ОФП. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места (учет).	1
8	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
9	ОФП. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	1
10	ОФП. Развитие беговой выносливости. Метание мяча на дальность.	1
11	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
12	ОФП. Бег 60 м (учет). Совершенствование многоскоков в длину.	1
13	ОФП. Развитие беговой выносливости. Тройной многоскок в длину с места (учет).	1
14	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

15	ОФП. Развитие беговой выносливости. Метание мяча на дальность.	1
16	ОФП. Развитие беговой выносливости. Эстафетный бег.	1
17	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
18	ОФП. Кроссовый бег. Игра.	1
19	ТБ на уроках по спортивным играм. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. ОФП. Передачи б/б мяча разными способами.	1
20	ФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
21	ОФП. Бросок по кольцу после ведения.	1
22	ОФП. Передачи в парах при движении вперед. Штрафной бросок.	1
23	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
24	ОФП. Совершенствовать передачи в парах, штрафной бросок.	1
25	ОФП. Бросок в кольцо на точность (учет).	1
26	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
27	ТБ на уроках гимнастики. ОФП. Перестроения «противоходом», «змейкой». Совершенствовать упражнения на бревне, акробатику.	1
28	ОФП. Перестроения «противоходом», «змейкой». Совершенствовать упражнения на бревне, акробатику.	1
29	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

30	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне-девочки; акробатика-мальчики.	1
31	ОФП. Акробатика. Кувырки вперед-назад слитно.	1
32	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
33	ОФП. Лазанье по канату-мальчики; упражнение на бревне-девочки. Акробатическое соединение.	1
34	ОФП. Тест на гибкость. Акробатическое соединение.	1
35	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
36	ОФП. Акробатическое соединение. Упражнение в равновесии на бревне.	1
37	ОФП. Опорный прыжок (обучение). Упражнение на бревне.	1
38	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
39	ОФП. Опорный прыжок. Упражнение на бревне, лазанье по канату.	1
40	ОФП. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии на бревне.	1
41	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
42	ОФП. Полоса препятствий. Опорный прыжок (учет).	1
43	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне .	1
44	ОФП. Упражнения в равновесии на бревне .	1
45	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

46	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
47	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
48	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
49	ТБ на уроках по спортивным играм. ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи разными способами в парах.	1
50	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
51	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи в парах от груди двумя руками.	1
52	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи в парах от груди двумя руками – учет.	1
53	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
54	ОФП. Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой от плеча – учет.	1
55	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
56	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
57	ОФП. Развитие координационных способностей. Жонглирование в парах. Боковые броски в кольцо (обучение).	1
58	ОФП. Развитие координационных способностей. Боковые броски по кольцу. Эстафеты.	1
59	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
60	ОФП. Развитие координационных способностей. Жонглирование у стены за 30 секунд – учет.	1

61	ОФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники боковых бросков. Эстафеты.	1
62	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
63	ОФП. Остановка футбольного мяча с последующей передачей партнеру.	1
64	ОФП. Развитие координационных способностей. Боковые броски по кольцу – учет.	1
65	ОФП. Развитие координационных способностей через подвижные и спортивные игры.	1
66	ОФП. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. Броски по кольцу с 7 точек трапеции – обучение.	1
67	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
68	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Броски с 7 точек трапеции.	1
69	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Челночный бег «елочкой». Броски с 7 точек трапеции	1
70	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
71	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Челночный бег «елочкой». Броски с 7 точек трапеции	1
72	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Броски с 7 точек трапеции.	1
73	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1

74	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Броски с 7 точек трапеции – учет.	1
75	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Броски с 7 точек трапеции – учет.	1
76	ОФП. Остановка футбольного мяча с последующей передачей партнеру.	1
77	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Броски с 7 точек трапеции – учет.	1
78	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег «конвертом» - учет. Упражнения на укрепление мышц живота. Игра.	1
79	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
80	ТБ на уроках легкой атлетики. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
81	ОФП. Перестроение дроблением, сведением. Учить с трех шагов разбега прыжкам в высоту перешагиванием. Игра «Перестрелка». Развитие беговой выносливости.	1
82	ОФП. Длинные передачи футбольного мяча (техника выполнения).	1
83	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку: освоение техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту на минимальных высотах: девочки-80 см, мальчики-85 см.	1
84	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
85	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение старту с опорой на одну руку. Развитие беговой выносливости (бег до 3 минут).	1



86	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
87	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку: освоение техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту на минимальных высотах:девочки-80 см, мальчики-85 см.	1
88	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку: освоение техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту на минимальных высотах:девочки-80 см, мальчики-85 см.	1
89	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
90	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. На оценку – освоение техники старта с опорой на одну руку. Повторение содержания урока 26 по баскетболу.	1
91	ОФП. Развитие физических качеств через подвижные и спортивные игры.	1
92	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать элементы баскетбола. Развитие беговой выносливости.	1
93	ОФП. Эстафеты с футбольным мячом.	1
94	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учить технике прыжка в длину с разбега. Фронтально учить метанию малого мяча с 3 шагов разбега. Развитие беговой выносливости.	1
95	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепить освоение техники разбега в прыжках в длину. Обучение технике метания мяча с 3 шагов разбега.	1
96	ОФП. Эстафеты с футбольным мячом.	1
97	ОФП. Развитие физических качеств через футбол.	1
98	ОФП. Развитие физических качеств через футбол.	1

99	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скамейку на двух ногах.	1
100	ОФП. Эстафеты с футбольным мячом.	1
101	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовый бег 2000 м (учет).	1
102	ОФП. Развитие физических качеств через футбол.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл.
2. Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: Просвещение, 2010г.
3. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М.Педагогика, 1980.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М.Педагогика, 1980.
3. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.а. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Киселев П.А., Киселева С. Б. .Пособие для преподавателей 1-11 классов, Справочник учителя физической культуры. Изд-во: Учитель

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
2. <https://www.gto.ru/norms> ВФСК ГТО (gto.ru)

