АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЧАСТНАЯ ШКОЛА «УСПЕХ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № _____ от _____2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ / М.А. Руденко /
Приказ № _____ от _____2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 029D20AC0031B37FB845F35798834AEFF4
Действителен 06.08.2025 - 06.11.2026
Владелец ЧАСТНАЯ ШКОЛА "УСПЕХ"

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация

этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных

упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты учебного предмета

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;

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:

1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы ведения здорового образа жизни;

3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Физическая культура».

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов					Возможность использования ЭОР
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Знания о физической культуре	3	2	3	3	2	https://resh.edu.ru
2	Способы самостоятельной деятельности	4	5	5	2	4	https://resh.edu.ru
3	Физическое совершенствование	61	61	60	63	62	https://resh.edu.ru
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	2	2	1	https://resh.edu.ru
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	58	58	58	61	61	https://resh.edu.ru
3.2.1	Модуль «Гимнастика»	11	11	11	11	11	https://resh.edu.ru
3.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	11	11	11	11	11	https://resh.edu.ru
3.2.3	Модуль «Спортивные игры»	33	33	33	36	36	https://resh.edu.ru
	Баскетбол	11	11	11	15	13	https://resh.edu.ru
	Волейбол	11	11	11	13	13	https://resh.edu.ru
	Футбол	11	11	11	8	10	https://resh.edu.ru
3.2.4	Модуль «Спорт»	3	3	3	3	3	https://resh.edu.ru
	Итого:	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	5 класс	**68**	
1	Физическая культура в основной школе	1	https://resh.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	https://resh.edu.ru
3	Олимпийские игры древности	1	https://resh.edu.ru
4	Режим дня	1	https://resh.edu.ru
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	https://resh.edu.ru

6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	https://resh.edu.ru
7	Составление дневника по физической культуре	1	https://resh.edu.ru
8	Упражнения утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	https://resh.edu.ru
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	https://resh.edu.ru
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	https://resh.edu.ru
12	Кувырок вперед в группировке	1	https://resh.edu.ru
13	Кувырок назад в группировке	1	https://resh.edu.ru
14	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	https://resh.edu.ru
15	Опорные прыжки	1	https://resh.edu.ru
16	Опорные прыжки	1	https://resh.edu.ru
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru
18	Упражнения на гимнастической лестнице	1	https://resh.edu.ru
19	Упражнения на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru
22	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru
24	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru
32	Правила и техника выполнения норматива	1	https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО: кросс на 2 км		
33	Основные приемы игры: стойка, перемещения	1	https://resh.edu.ru
34	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	https://resh.edu.ru
35	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru
36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru
37	Ведение мяча стоя на месте	1	https://resh.edu.ru
38	Ведение мяча стоя на месте	1	https://resh.edu.ru
39	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru
40	Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru
42	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru
43	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru
44	Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе	1	https://resh.edu.ru
45	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru
46	Прямая нижняя подача мяча	1	https://resh.edu.ru
47	Приём и передача мяча снизу	1	https://resh.edu.ru
48	Приём и передача мяча снизу	1	https://resh.edu.ru
49	Приём и передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru
50	Приём и передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru
51	Техника выполнения нападающего удара в волейболе	1	https://resh.edu.ru
52	Техника выполнения нападающего удара в волейболе	1	https://resh.edu.ru
53	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru
54	Технические действия с мячом	1	https://resh.edu.ru
55	Удар по неподвижному мячу	1	https://resh.edu.ru
56	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru
58	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://resh.edu.ru
59	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://resh.edu.ru
60	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://resh.edu.ru
61	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://resh.edu.ru
62	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	https://resh.edu.ru
63	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	https://resh.edu.ru
64	Обводка мячом ориентиров	1	https://resh.edu.ru
65	Удар по воротам	1	https://resh.edu.ru
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://resh.edu.ru

67	Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	https://resh.edu.ru
68	Фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	6 класс	**68**	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru
3	Составление дневника физической культуры	1	https://resh.edu.ru
4	Физическая подготовка человека	1	https://resh.edu.ru
5	Основные показатели физической нагрузки	1	https://resh.edu.ru
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://resh.edu.ru
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	https://resh.edu.ru
8	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	https://resh.edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	https://resh.edu.ru
11	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru
12	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://resh.edu.ru
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru
18	Лазание по канату в три приема	1	https://resh.edu.ru
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	https://resh.edu.ru
20	Упражнения ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru

21	Упражнения ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru
22	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	https://resh.edu.ru
23	Спринтерский бег	1	https://resh.edu.ru
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	https://resh.edu.ru
25	Гладкий равномерный бег	1	https://resh.edu.ru
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	https://resh.edu.ru
27	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru
30	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	https://resh.edu.ru
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	https://resh.edu.ru
33	Передвижение в стойке баскетболиста	1	https://resh.edu.ru
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	https://resh.edu.ru
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1	https://resh.edu.ru
36	Остановка прыжком	1	https://resh.edu.ru
37	Упражнения в ведении мяча	1	https://resh.edu.ru
38	Упражнения в ведении мяча	1	https://resh.edu.ru
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1	https://resh.edu.ru
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1	https://resh.edu.ru
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
44	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru
45	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru
46	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	https://resh.edu.ru
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://resh.edu.ru
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://resh.edu.ru

49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://resh.edu.ru
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://resh.edu.ru
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	https://resh.edu.ru
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	https://resh.edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	https://resh.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	https://resh.edu.ru
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	https://resh.edu.ru
56	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	https://resh.edu.ru
57	Техника ведения мяча с ускорением	1	https://resh.edu.ru
58	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1	https://resh.edu.ru
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	https://resh.edu.ru
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	https://resh.edu.ru
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	https://resh.edu.ru
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	https://resh.edu.ru
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	https://resh.edu.ru
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	https://resh.edu.ru
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	https://resh.edu.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	https://resh.edu.ru
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	https://resh.edu.ru
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	7 класс	**68**	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	https://resh.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	https://resh.edu.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	https://resh.edu.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	https://resh.edu.ru
5	Тактическая подготовка	1	https://resh.edu.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	https://resh.edu.ru
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	https://resh.edu.ru
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	https://resh.edu.ru
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://resh.edu.ru
11	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru
12	Акробатические пирамиды	1	https://resh.edu.ru
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	https://resh.edu.ru
15	Комплекс упражнений степ-аэробики		https://resh.edu.ru
16	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru
17	Комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru
18	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru
20	Лазанье по канату в два приёма	1	https://resh.edu.ru
21	Лазанье по канату в два приёма	1	https://resh.edu.ru
22	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	https://resh.edu.ru
24	Техника преодоление препятствий наступанием	1	https://resh.edu.ru

	и прыжковым бегом		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	https://resh.edu.ru
26	Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru
28	Прыжки с разбега в высоту	1	https://resh.edu.ru
29	Прыжки с разбега в длину	1	https://resh.edu.ru
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru
33	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru
34	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru
37	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru
39	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru
40	Техника ведения мяча с изменением направления движения	1	https://resh.edu.ru
41	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
44	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru
45	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru
48	Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru
49	Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru
50	Совершенствование техники нижней боковой подачи	1	https://resh.edu.ru

51	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1	https://resh.edu.ru
52	Совершенствование техники верхней прямой передачи	1	https://resh.edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
55	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://resh.edu.ru
56	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://resh.edu.ru
57	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://resh.edu.ru
58	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru
59	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru
60	Совершенствование техники ведения мяча с ускорением	1	https://resh.edu.ru
61	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу	1	https://resh.edu.ru
62	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1	https://resh.edu.ru
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	https://resh.edu.ru
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	https://resh.edu.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР**
	8 класс	**68**	
1	Физическая культура в современном обществе	1	https://resh.edu.ru
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	https://resh.edu.ru

3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	https://resh.edu.ru
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	https://resh.edu.ru
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	https://resh.edu.ru
6	Упражнения для профилактики утомления	1	https://resh.edu.ru
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://resh.edu.ru
8	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru
9	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru
10	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru
11	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru
12	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru
13	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	https://resh.edu.ru
14	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru
15	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	https://resh.edu.ru
16	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru
17	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru
18	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики		https://resh.edu.ru
19	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru
20	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	https://resh.edu.ru
22	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	https://resh.edu.ru
24	Прыжки в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	https://resh.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива	1	https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru
30	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru
31	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru
33	Передача мяча одной рукой снизу	1	https://resh.edu.ru
34	Передача мяча одной рукой снизу	1	https://resh.edu.ru
35	Передача мяча одной рукой снизу	1	https://resh.edu.ru
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	https://resh.edu.ru
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
45	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru
46	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru
49	Тактические действия в защите	1	https://resh.edu.ru
50	Тактические действия в защите	1	https://resh.edu.ru
51	Тактические действия в нападении	1	https://resh.edu.ru
52	Тактические действия в нападении	1	https://resh.edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
58	Удар по мячу с разбега внутренней частью	1	https://resh.edu.ru

	подъёма стопы		
59	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru
60	Правила игры в мини-футбол	1	https://resh.edu.ru
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	https://resh.edu.ru
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	https://resh.edu.ru
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР**
	9 класс	**68**	
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	https://resh.edu.ru
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	https://resh.edu.ru
3	Восстановительный массаж	1	https://resh.edu.ru
4	Банные процедуры	1	https://resh.edu.ru
5	Измерение функциональных резервов организма	1	https://resh.edu.ru
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	https://resh.edu.ru
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	https://resh.edu.ru
8	Длинный кувырок с разбега	1	https://resh.edu.ru
9	Кувырок назад в упор	1	https://resh.edu.ru
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	https://resh.edu.ru
11	Правила и техника выполнения нормативов	1	https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	https://resh.edu.ru
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru
15	Упражнения черлидинга	1	https://resh.edu.ru
16	Упражнения черлидинга	1	https://resh.edu.ru
17	Упражнения черлидинга	1	https://resh.edu.ru
18	Упражнения черлидинга		https://resh.edu.ru
19	Бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru
20	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	https://resh.edu.ru
22	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	https://resh.edu.ru
24	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	https://resh.edu.ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
26	Прыжки в высоту	1	https://resh.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	https://resh.edu.ru
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	https://resh.edu.ru
30	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru
31	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru
32	Передача мяча	1	https://resh.edu.ru
33	Передача мяча	1	https://resh.edu.ru
34	Приемы и броски мяча на месте	1	https://resh.edu.ru
35	Приемы и броски мяча на месте	1	https://resh.edu.ru
36	Приемы и броски мяча в прыжке	1	https://resh.edu.ru
37	Приемы и броски мяча в прыжке	1	https://resh.edu.ru
38	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://resh.edu.ru
39	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://resh.edu.ru

40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://resh.edu.ru
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://resh.edu.ru
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1	https://resh.edu.ru
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1	https://resh.edu.ru
47	Приёмы и передачи в движении	1	https://resh.edu.ru
48	Приёмы и передачи в движении	1	https://resh.edu.ru
49	Нападающий удар	1	https://resh.edu.ru
50	Нападающий удар	1	https://resh.edu.ru
51	Блокирование	1	https://resh.edu.ru
52	Блокирование	1	https://resh.edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
56	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru
57	Приемы мяча	1	https://resh.edu.ru
58	Передачи мяча	1	https://resh.edu.ru
59	Остановки и удары по мячу с места	1	https://resh.edu.ru
60	Остановки и удары по мячу с места	1	https://resh.edu.ru
61	Остановки и удары по мячу в движении	1	https://resh.edu.ru
62	Остановки и удары по мячу в движении	1	https://resh.edu.ru
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	https://resh.edu.ru
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	https://resh.edu.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	https://resh.edu.ru

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Матвеев А.П. «Физическая культура: 5-й класс: учебник».
2. Матвеев А.П. «Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник».
3. Матвеев А.П. «Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник».