

Рабочая программа
РАССМОТРЕНА на заседании кафедры
учителей информатики, технологии, ОБЖ,
физической культуры и предметов эстетического
цикла
протокол №1
«26» августа 2026 г.
Заведующий кафедрой
_____/Крыпаева В.Б./

ПРОВЕРЕНА
«27» августа 2026 г.
Зам. директора по УВР _____
/Шакирова Е.И./

УТВЕРЖДЕНА к использованию в ОП
школы
Директор школы _____
/Плотников Ю.А./
«28» августа 2026 г.

О=ГБОУ СОШ №2 п.г.т. усть-Кинельский, CN=
Плотников Юрий Алексеевич, E=kinelshcool2@
mail.ru
00bdd1df57df19128e
2026.08.28 08:21:07+04'00'



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 5-9 классов

ID: 56737653

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №2
с углубленным изучением отдельных предметов
п.г.т. Усть-Кинельский городского округа Кинель Самарской области

Составители: Ермилин В.Г.

Ролдугин Е.Н.

п.г.т. Усть-Кинельский 2026 г.

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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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». Часы модулей "Зимних видов спорта" и "Плавания" распределены на модули "Легкая атлетика и Спортивные игры".

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, – 204 часов: 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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского 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

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».

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 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.

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 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).

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 технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска неопредельных 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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, 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, 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 поочередно. 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.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования

Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

Предметные результаты

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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);

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 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;

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, 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

7 КЛАСС (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		2	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	0	https://myschool.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		4	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		61	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		4	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	https://myschool.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		61	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Истоки развития олимпизма в России. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
2	Тестирование физических качеств, техника безопасности на занятиях по легкой атлетике . ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
3	Бег на короткие дистанции . ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
4	Бег на средние дистанции. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
5	Бег на длинные дистанции. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
6	Преодоление препятствий наступанием. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
8	Эстафетный бег. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
9	Прыжки с разбега в длину. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
10	Метание малого мяча на дальность. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
11	Сдача норм по легкой атлетике. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
12	Акробатические упражнения, техника безопасности на уроках по гимнастике (акробатике). ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
13	Олимпийское движение в СССР и современной России. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
14	Акробатические комбинации. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
15	Акробатические комбинации. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
16	Упражнения на высокой гимнастической перекладине. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
17	Упражнения для коррекции телосложения. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

19	Упражнения для профилактики нарушения осанки. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
20	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями, баскетболом, волейболом, футболом. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
21	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
22	Передача мяча после отскока от пола. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
23	Ловля мяча после отскока от пола. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
24	Ловля мяча после отскока от пола. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
25	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
26	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
27	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
28	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
29	Тактическая подготовка. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
30	Планирование занятий технической подготовкой. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
34	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

35	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
36	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
37	Верхняя прямая подача. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
38	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
39	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
40	Перевод мяча за голову. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
41	Перевод мяча за голову. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

53	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
55	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
60	Метание малого мяча на дальность. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
61	Метание малого мяча на дальность. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
62	Прыжки с разбега в длину. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
64	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
65	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
66	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
67	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств.	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	ОФП, спортивные игры					
68	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС 2 ЧАСА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие: Техника безопасности на уроках. Здоровье и здоровый образ жизни ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
2	Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
3	Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
4	Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
5	Бег на средние дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
6	Бег на длинные дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
7	Бег на длинные дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
8	Прыжки в длину «согнув ноги» ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
9	Прыжки в длину «согнув ноги» ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
12	Гимнастика(акробатика). Техника безопасности. Длинный кувырок с разбега ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
13	Кувырок назад в упор ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
14	Упражнения на равновесие ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

15	Акробатическая комбинация ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
16	Баскетбол: Техника безопасности. Ведение мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
17	Ведение мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
18	Передача мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
19	Передача мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
20	Приемы и броски мяча на месте ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
21	Приемы и броски мяча на месте ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
22	Приемы и броски мяча в прыжке ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
23	Приемы и броски мяча после ведения ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
24	Приемы и броски мяча после ведения ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
25	Банные процедуры ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
26	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
27	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
28	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
29	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
30	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
31	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
32	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
33	Волейбол: Техника безопасности, разминка, падения ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
34	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
35	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
37	Приёмы и передачи мяча на месте ОФП, спортивные	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	игры					
38	Приёмы и передачи мяча на месте ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
39	Приёмы и передачи в движении ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
40	Приёмы и передачи в движении ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
41	Нападающие удары ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
42	Нападающие удары ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
43	Нападающие удары ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
44	Блокирование ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
45	Блокирование ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
46	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
47	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
48	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
49	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
50	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
51	Измерение функциональных резервов организма ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
52	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
53	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
54	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
55	Футбол: Техника безопасности. Ведение мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
56	Приемы мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
57	Передачи мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
58	Передачи мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
59	Остановки и удары по мячу с места ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
60	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
61	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

62	Занятия физической культурой и режим питания ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
63	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
64	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
65	Метание малого мяча на дальность. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
66	Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие: Техника безопасности на уроках. Здоровье и здоровый образ жизни ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

2	Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
3	Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
4	Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
5	Бег на средние дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
6	Бег на длинные дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
7	Бег на длинные дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
8	Прыжки в длину «согнув ноги» ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
9	Прыжки в длину «согнув ноги» ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
12	Гимнастика(акробатика). Техника безопасности. Длинный кувырок с разбега ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
13	Кувырок назад в упор ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
14	Упражнения на равновесие ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
15	Акробатическая комбинация ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
16	Баскетбол: Техника безопасности. Ведение мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
17	Ведение мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
18	Передача мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
19	Передача мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
20	Приемы и броски мяча на месте ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
21	Приемы и броски мяча на месте ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
22	Приемы и броски мяча в прыжке ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
23	Приемы и броски мяча после ведения ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
24	Приемы и броски мяча после ведения ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
25	Банные процедуры ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

26	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
27	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
28	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
29	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
30	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
31	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
32	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
33	Волейбол: Техника безопасности,разминка,падения ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
34	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
35	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
37	Приёмы и передачи мяча на месте ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
38	Приёмы и передачи мяча на месте ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
39	Приёмы и передачи в движении ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
40	Приёмы и передачи в движении ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
41	Нападающие удары ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
42	Нападающие удары ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
43	Нападающие удары ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
44	Блокирование ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
45	Блокирование ОФП,спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
46	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
47	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
48	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
49	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
50	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

51	Измерение функциональных резервов организма ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
52	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
53	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
54	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
55	Футбол: Техника безопасности .Ведение мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
56	Приемы мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
57	Передачи мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
58	Передачи мяча ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
59	Остановки и удары по мячу с места ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
60	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
61	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
62	Занятия физической культурой и режим питания ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
63	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
64	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
65	Метание малого мяча на дальность. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
66	Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru>

<https://videouroki.ne/>

<https://myschool.edu.ru/>