

Приложение к ООП ООО

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**  
МуниципальнэщІэныгъэІуэху щІапІэ «ЩІэныгъэкурытІуэху щІапІэ №5  
Майкълэ»

Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны  
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО учителей  
ХЭЦ, ОБЖ и физической  
культуры  
Протокол № 1  
от « 28 » 08 2025

ПРИНЯТО  
зам. директора по УМР  
Рен М.В. Денисенко  
« 28 » 08 2025

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МКОУ СОШ № 5  
г. Майского  
Приказ № 285-02  
« 29 » 08 2025



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

Разработана  
учителями физической культуры  
ШМО учителей ХЭЦ, ОБЖ и физической культуры:  
Темроковой В.А.  
Волобуевым А.Ю.  
(ФИО)

г. Майский

2025-2026 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ:

|                                                                 |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                        | 3 стр.  |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ                                          | 4 стр.  |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ<br>ПРОГРАММЫ                 | 15 стр. |
| 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ                                    | 22 стр. |
| 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ                                       | 49 стр. |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА | 78 стр. |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

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.

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. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общее число часов 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).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **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», стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком. 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».

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).

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).

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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную 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 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.

### ***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».***

Опорные прыжки (прыжок ноги врозь). Кувырок назад в полушпагат. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений (девочки). Стойка на голове и руках. Опорные прыжки прыжок согнув ноги. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений (мальчики).

##### ***Модуль «Лёгкая атлетика».***

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

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

##### ***Модуль «Спортивные игры».***

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

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



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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, 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, кувырках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

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

*Способы самостоятельной деятельности.*

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

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». 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, набивных мячей,). Упражнения на гимнастических снарядах (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 (прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Бег с дополнительным отягощением (на короткие дистанции, эстафеты). Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). 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. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Подвижные и спортивные игры.

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### **Модуль «Гимнастика»**

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. 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, 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 непределёнными 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. 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**

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.

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.

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.

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. 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 ногой 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 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.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 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;

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**

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;

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;

выполнять опорные прыжки, прыжок согнув ноги(юноши) прыжок ноги врозь (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки (юноши), кувырок в полушпагат (девушки);

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;

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;

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

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

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

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

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

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 5 класс

| № п/п | Наименование раздела         | Всего часов | Кол-во контрольных работ | Практические работы | Воспитательный аспект                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ЦОР                                                                                                                                                                                               |
|-------|------------------------------|-------------|--------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о физической культуре | 3           |                          | 3                   | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);<br>знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;<br>знать и принимать свою российскую гражданскую принадлежность | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br><a href="https://www.spbniiik.ru/">https://www.spbniiik.ru/</a> |

|     |                                               |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                               |    |   |   | (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
| 2   | Способы самостоятельной деятельности          | 4  |   | 4 | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявлять неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья                                                                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a>                                                                |
| 3   | <b>Физическое совершенство</b>                |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность     | 3  |   | 3 | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); понимать значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества; выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br><a href="https://uchitelya.com/">https://uchitelya.com/</a> |
| 4   | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               |
| 4.1 | Лёгкая атлетика                               | 10 | 2 | 8 | уметь осознавать физическое и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="https://easien.ru/">https://easien.ru/</a>                                                                                                                                           |

|     |                                         |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------------------------|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                         |    |   |    | <p>эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков; принимать участие в мероприятиях патриотической направленности</p> | <p><a href="http://fizicheskaja-kultura.fizkultura.ru/144">oad/fizicheskaja-kultura/fizkultura/144</a><br/> <a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a><br/> <a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br/> <a href="https://ru.sathletics.info/">https://ru.sathletics.info/</a></p> |
| 4.2 | <p>Спортивные игры.</p> <p>Волейбол</p> | 12 | 2 | 10 | <p>уметь осознать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br/> <a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a><br/> <a href="https://fizkultura.ru/">https://fizkultura.ru/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|     |                                          |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|------------------------------------------|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                          |    |   |    | <p>социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков</p> | <p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a></p> <p><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a></p> |
| 4.3 | <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p> | 12 | 2 | 10 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте,</p>                                                                                                                                         | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a></p>                                  |

|     |                                       |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                       |   |   |   | технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.4 | Гимнастика                            | 8 | 1 | 7 | <p>проявлять неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; выражать понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p> <p><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a></p> |
| 4.5 | <p>Спортивные игры.</p> <p>Футбол</p> | 8 | 1 | 7 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; проявлять готовность к выполнению обязанностей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fiz">https://videouroki.net/razrabotki/fiz</a></p>                                                                                                                                                        |

|               |                                                              |           |          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                              |           |          |           | гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <a href="http://kultura.videouroki-6.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">kultura/videouroki-6/</a><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a> |
| <b>5</b>      | <b>Спорт</b>                                                 |           |          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8         |          | 8         | принимать участие в мероприятиях патриотической направленности; понимать сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания; выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a><br><a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>                                                                                                                                                                             |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                              | <b>68</b> | <b>8</b> | <b>60</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 6 класс

| № п/п | Наименование раздела         | Всего часов | Кол-во контрольных работ | Практические работы | Воспитательный аспект                                                                          | ЦОР                                                                                              |
|-------|------------------------------|-------------|--------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о физической культуре | 3           |                          | 3                   | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, | <a href="https://reshu.edu.ru/">https://reshu.edu.ru/</a><br><a href="https://fi">https://fi</a> |

|     |                                           |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |
|-----|-------------------------------------------|---|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                           |   |  |   | сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);<br>знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;<br>знать и принимать свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе | <a href="https://zkulturan.a5.ru/">zkulturan a5.ru/</a><br><a href="https://www.spbn.iifk.ru/">https://www.spbn iifk.ru/</a> |
| 2   | Способы самостоятельной деятельности      | 4 |  | 4 | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);<br>проявлять неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей),<br>понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья                                                                                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://zkulturan.a5.ru/">https://zkulturan a5.ru/</a>   |
| 3   | <b>Физическое совершенство</b>            |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  | 3 | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://zkulturan.a5.ru/">https://zkulturan a5.ru/</a>   |

|          |                                               |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                               |    |   |   | регулярную физическую активность); понимать значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества; выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <a href="https://uchitelya.com/">https://uchitelya.com/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>4</b> | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.1      | Лёгкая атлетика                               | 10 | 2 | 8 | уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных | <a href="https://easien.ru/load/fizicheskaia-kultura/">https://easien.ru/load/fizicheskaia-kultura/</a><br>fizkultura/144<br><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a><br><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a><br><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://ru.sathletics.info/">https://ru.sathletics.info/</a> |

|     |                                          |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|------------------------------------------|----|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                          |    |   |    | <p>российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков; принимать участие в мероприятиях патриотической направленности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4.2 | <p>Спортивные игры.</p> <p>Волейбол</p>  | 12 | 2 | 10 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a></p> <p><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a></p> |
| 4.3 | <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p> | 12 | 2 | 10 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fiz">https://fiz</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|     |            |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|------------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |            |   |   |   | людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков. | cultura.u<br>coz.ru<br><br><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>                                                                                                                                               |
| 4.4 | Гимнастика | 8 | 2 | 6 | проявлять неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><br><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a><br><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovyi">https://fb.ru/article/387878/bazovyi</a> |

|          |                                                                     |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                     |   |   |   | эмоциональным состоянием; выражать понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве                                                                                                                                                                              | e-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4.5      | Спортивные игры.<br><br>Футбол                                      | 8 | 1 | 7 | уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; проявлять готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a><br><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a> |
| <b>5</b> | <b>Спорт</b>                                                        |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | <b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b> | 8 |   | 8 | принимать участие в мероприятиях патриотической направленности; понимать сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания; выражать установку на здоровый образ жизни | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a><br><a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



|               |  |           |          |           |                                                                                                                                |  |
|---------------|--|-----------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|               |  |           |          |           | (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность) |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>68</b> | <b>9</b> | <b>59</b> |                                                                                                                                |  |

### 7 класс

| № п/п | Наименование раздела                 | Всего часов | Кол-во контрольных работ | Практические работы | Воспитательный аспект                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ЦОР                                                                                                                                                                                                         |
|-------|--------------------------------------|-------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о физической культуре         | 3           |                          | 3                   | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);<br>знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;<br>знать и принимать свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br><br><a href="https://www.spbn.iifk.ru/">https://www.spbn.iifk.ru/</a> |
| 2     | Способы самостоятельной деятельности | 5           |                          | 5                   | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a>                                                                          |

|          |                                               |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------|----|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                               |    |   |   | активность);<br>проявлять неприятие<br>вредных привычек<br>(курения, употребления<br>алкоголя, наркотиков,<br>игровой и иных форм<br>зависимостей),<br>понимание их<br>последствий, вреда для<br>физического и<br>психического здоровья                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3</b> | <b>Физическое совершенство</b>                |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.1      | Физкультурно-оздоровительная деятельность     | 3  |   | 3 | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); понимать значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества; выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br><br><a href="https://uchitelya.com/">https://uchitelya.com/</a>                                                                                               |
| <b>4</b> | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.1      | Лёгкая атлетика                               | 10 | 2 | 8 | уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к                                                                                                                                                               | <a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaia_kultura/">https://easyen.ru/load/fizicheskaia_kultura/</a><br><br>fizkultura/144<br><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a><br><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovyi">https://fb.ru/article/387878/bazovyi</a> |

|     |                              |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|------------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                              |    |   |    | государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков; принимать участие в мероприятиях патриотической направленности | <a href="https://e-vidiyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie.sh.edu.ru/">e-vidiyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a><br><a href="https://resh.edu.ru/sathletics.info/">https://resh.edu.ru/sathletics.info/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4.2 | Спортивные игры.<br>Волейбол | 12 | 2 | 10 | уметь осознать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые                                                                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br><a href="https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura/videouroki-6/</a><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a> |

|     |                                           |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|-------------------------------------------|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                           |    |   |    | <p>достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;</p> <p>выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>sporta-<br/>klassifik<br/>atsiya-i-<br/>opisanie</p>                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.3 | <p>Спортивные<br/>игры.<br/>Баскетбол</p> | 12 | 2 | 10 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям;</p> <p>проявлять уважение к государственным символам России, праздникам;</p> <p>знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;</p> <p>выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a></p> |

|     |                            |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|----------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                            |   |   |   | и норм с учётом осознания последствий поступков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.4 | Гимнастика                 | 8 | 2 | 6 | <p>проявлять неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; выражать понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p> <p><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a></p>                                                                   |
| 4.5 | Спортивные игры.<br>Футбол | 8 | 1 | 7 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; проявлять готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</p>                                                                                                                                           | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/razrabotka-fizkultura-video-uroki-6/">https://videouroki.net/razrabotka-fizkultura-video-uroki-6/</a></p> <p><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a></p> |

|               |                                                                     |           |          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b>      | <b>Спорт</b>                                                        |           |          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                |
|               | <b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b> | <b>8</b>  |          | <b>8</b>  | принимать участие в мероприятиях патриотической направленности; понимать сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания; выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a><br><br><a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                     | <b>68</b> | <b>9</b> | <b>59</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                |

### 8 класс

| № п/п | Наименование раздела                | Всего часов | Кол-во контрольных работ | Практические работы | Воспитательный аспект                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ЦОР                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------|-------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Знания о физической культуре</b> | 3           |                          | 3                   | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);<br>знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и | <a href="https://reshu.edu.ru/">https://reshu.edu.ru/</a><br><br><a href="https://fizkulturan5.ru/">https://fizkulturan5.ru/</a><br><br><a href="https://www.spbn-iifk.ru/">https://www.spbn-iifk.ru/</a> |

|     |                                                    |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|---|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                    |   |  |   | современности;<br>знать и принимать свою<br>российскую<br>гражданскую<br>принадлежность<br>(идентичность) в<br>поликультурном,<br>многонациональном и<br>многоконфессиональном<br>российском обществе, в<br>мировом сообществе                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2   | Способы<br>самостоятельн<br>ой<br>деятельности     | 3 |  | 3 | выражать установку на<br>здоровый образ жизни<br>(здоровое питание,<br>соблюдение<br>гигиенических правил,<br>сбалансированный<br>режим занятий и отдыха,<br>регулярную физическую<br>активность);<br>проявлять неприятие<br>вредных привычек<br>(курения, употребления<br>алкоголя, наркотиков,<br>игровой и иных форм<br>зависимостей),<br>понимание их<br>последствий, вреда для<br>физического и<br>психического здоровья                                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://re<br/>sh.edu.ru<br/>/</a><br><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fi<br/>zkulturan<br/>a5.ru/</a>                                                                              |
| 3   | <b>Физическое совершенство</b>                     |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.1 | Физкультурно-<br>оздоровительна<br>я деятельность. | 3 |  | 3 | выражать установку на<br>здоровый образ жизни<br>(здоровое питание,<br>соблюдение<br>гигиенических правил,<br>сбалансированный<br>режим занятий и отдыха,<br>регулярную физическую<br>активность); понимать<br>значение и глобальный<br>характер экологических<br>проблем, путей их<br>решения, значение<br>экологической культуры<br>человека, общества;<br>выражать<br>познавательные<br>интересы в разных<br>предметных областях с<br>учётом индивидуальных | <a href="https://resh.edu.ru/">https://re<br/>sh.edu.ru<br/>/</a><br><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fi<br/>zkulturan<br/>a5.ru/</a><br><br><a href="https://uchitelya.com/">https://uc<br/>hitelya.c<br/>om/</a> |

|          |                                               |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|-----------------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                               |    |   |    | интересов, способностей, достижений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>4</b> | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.1      | Лёгкая атлетика                               | 12 | 2 | 10 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием; способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам; знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков; принимать участие в мероприятиях патриотической направленности.</p> | <p><a href="https://esyen.ru/load/fizicheskaia-kultura/">https://esyen.ru/load/fizicheskaia-kultura/</a></p> <p>fizkultura/144<br/><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisaniie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisaniie</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br/><a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a></p> |
| 4.2      | Спортивные игры. Волейбол                     | 12 | 2 | 10 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|     |                               |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-------------------------------|----|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                               |    |   |    | <p>управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям;</p> <p>проявлять уважение к государственным символам России, праздникам;</p> <p>знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;</p> <p>выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков</p> | <p>cultura.u<br/>coz.ru</p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/ideouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/ideouroki-6/</a></p> <p><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a></p> |
| 4.3 | Спортивные игры.<br>Баскетбол | 12 | 2 | 10 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремиться управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям;</p> <p>проявлять уважение к государственным</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/ideouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/ideouroki-6/</a></p>                                                                                                                                         |

|     |                         |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                         |   |   |   | <p>символам России, праздникам;<br/>         знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;<br/>         выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков</p>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.4 | Гимнастика              | 7 | 1 | 6 | <p>проявлять неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; выражать понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br/> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a><br/> <a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br/> <a href="https://fb.ru/article/387878/bazovyi-e-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovyi-e-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie</a></p> |
| 4.5 | Спортивные игры. Футбол | 8 | 2 | 6 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br/> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                           |

|               |                                                                     |           |          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                     |           |          |           | управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>проявлять готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей                                                                                                                                                                                                                                       | coz.ru<br><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizikultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizikultura/videouroki-6/</a><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a> |
| <b>5</b>      | <b>Спорт</b>                                                        |           |          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               | <b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b> | <b>8</b>  |          | <b>8</b>  | принимать участие в мероприятиях патриотической направленности;<br>понимать сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания;<br>выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность) | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a><br><br><a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>                                                                                                                                                                                         |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                     | <b>68</b> | <b>9</b> | <b>59</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 9 класс

| № п/п | Наименование раздела                 | Всего часов | Кол-во контрольных работ | Практические работы | Воспитательный аспект                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ЦОР                                                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------|-------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о физической культуре         | 3           |                          | 3                   | <p>знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила</p> <p>понимать сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p> <p><a href="https://www.spbn-iifk.ru/">https://www.spbn-iifk.ru/</a></p> |
| 2     | Способы самостоятельной деятельности | 4           |                          | 4                   | <p>понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила; осознавать ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p>                                                                          |

|          |                                               |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                               |    |   |    | социальной сред                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>3</b> | <b>Физическое совершенство</b>                |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | Физкультурно-оздоровительная деятельность     | 2  |   | 2  | выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявлять неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; уважать труд, результаты своего труда, труда других людей | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br><a href="https://uchitelya.com/">https://uchitelya.com/</a>                                                                                                                                                                           |
| <b>4</b> | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4.1      | Лёгкая атлетика                               | 12 | 2 | 10 | способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; осознавать ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; выражать готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с                                                                                           | <a href="https://easien.ru/load/fizicheskaia_kultura/">https://easien.ru/load/fizicheskaia_kultura/</a><br>fizkultura/144<br><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a> |

|     |                               |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                               |    |   |    | позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков; принимать участие в мероприятиях патриотической направленности; проявлять уважение к государственным символам России, праздникам                                                                                                                                                               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://ruthletics.info/">https://ruthletics.info/</a>                                                                                                                                                |
| 4.2 | Спортивные игры.<br>Волейбол  | 12 | 2 | 10 | способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.<br>знать и уважать достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; осознавать свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a><br><br><a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> |
| 4.3 | Спортивные игры.<br>Баскетбол | 12 | 2 | 10 | способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.<br>принимать участие в жизни класса, общеобразовательной                                                                                                                                                                                                                                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><br><a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a><br><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a>                                                             |

|     |                         |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                         |   |   |   | организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a><br><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a>                                                                           |
| 4.4 | Гимнастика              | 8 | 2 | 6 | <p>способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям;</p> <p>выражать понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве;</p> <p>Осознавать роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве</p> | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><br><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a><br><br><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a><br><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie">https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyisportaklassifikatsiya-i-opisanie</a> |
| 4.5 | Спортивные игры. Футбол | 7 | 1 | 6 | <p>уметь осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a><br><br><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a><br><br><a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a>                                                                                                                                                                                  |

|          |                                                                          |           |          |           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                          |           |          |           | состоянием;<br>проявлять готовность<br>к выполнению<br>обязанностей<br>гражданина России,<br>реализации своих<br>гражданских прав и<br>свобод при уважении<br>прав и свобод,<br>законных интересов<br>других людей | <a href="https://net/razrabotka/fizkultura/videouroki-6/">net/razra<br/>botki/fiz<br/>kultura/v<br/>ideourok<br/>i-6/</a><br><br><a href="https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyisporta-klassifikatsiya-i-opisanie">https://fb<br/>.ru/articl<br/>e/387878<br/>/bazovyi<br/>e-vidyi-<br/>sporta-<br/>klassifik<br/>atsiya-i-<br/>opisanie</a> |
| <b>5</b> | <b>Спорт</b>                                                             |           |          |           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|          | Подготовка к<br>выполнению<br>нормативных<br>требований<br>комплекса ГТО | 8         |          | 8         | принимать участие в<br>мероприятиях<br>патриотической<br>направленности;<br>проявлять уважение к<br>государственным<br>символам России,<br>праздникам; выражать<br>установку на<br>здоровый образ жизни            | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://w<br/>ww.gto.r<br/>u/norms</a><br><br><a href="https://infourok.ru/">https://in<br/>fourok.ru<br/>/</a>                                                                                                                                                                                                |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                            | <b>68</b> | <b>9</b> | <b>59</b> |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



## 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

| №  | Наименование раздела                             | Тема урока                                                                                                                 | Кол-во часов | Дата |      | Корректировка |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|---------------|
|    |                                                  |                                                                                                                            |              | план | факт |               |
|    | <b>Знания о физической культуре</b>              |                                                                                                                            | <b>3</b>     |      |      |               |
| 1  |                                                  | Физическая культура в основной школе                                                                                       | 1            |      |      |               |
| 2  |                                                  | Физическая культура и здоровый образ жизни человека                                                                        | 1            |      |      |               |
| 3  |                                                  | Олимпийские игры древности                                                                                                 | 1            |      |      |               |
|    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>      |                                                                                                                            | <b>4</b>     |      |      |               |
| 4  |                                                  | Режим дня. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной деятельности | 1            |      |      |               |
| 5  |                                                  | Организация и проведение самостоятельных занятий                                                                           | 1            |      |      |               |
| 6  |                                                  | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма                                                             | 1            |      |      |               |
| 7  |                                                  | Составление дневника по физической культуре                                                                                | 1            |      |      |               |
|    | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                            | <b>3</b>     |      |      |               |
| 8  |                                                  | Упражнения утренней зарядки                                                                                                | 1            |      |      |               |
| 9  |                                                  | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека                                         | 1            |      |      |               |
| 10 |                                                  | Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения                                         | 1            |      |      |               |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                           |                                                                                                                            | <b>10</b>    |      |      |               |
| 11 |                                                  | Техника безопасности на уроках Л.А. Ознакомление                                                                           | 1            |      |      |               |

|    |                 |                                                                                                                                       |           |  |  |  |
|----|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|    |                 | с техникой на короткие дистанции. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 30-50м. Народные игры (Русская лапта)            |           |  |  |  |
| 12 |                 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 30-50м. Обучение технике бега на короткие дистанции                                | 1         |  |  |  |
| 13 |                 | Контроль техники бега на короткие дистанции 60м                                                                                       | 1         |  |  |  |
| 14 |                 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                      | 1         |  |  |  |
| 15 |                 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Определение состояния организма.                                                    | 1         |  |  |  |
| 16 |                 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка                                                              | 1         |  |  |  |
| 17 |                 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление техники прыжка в длину с разбега                                         | 1         |  |  |  |
| 18 |                 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Контроль техники прыжка в длину с разбега                                            | 1         |  |  |  |
| 19 |                 | Метание малого мяча 90 гр. в неподвижную мишень                                                                                       | 1         |  |  |  |
| 20 |                 | Метание малого мяча 90гр. на дальность. Подвижные игры                                                                                | 1         |  |  |  |
|    | <b>Волейбол</b> |                                                                                                                                       | <b>12</b> |  |  |  |
| 21 |                 | Техника безопасности на уроках волейбола. Основные правила                                                                            | 1         |  |  |  |
| 22 |                 | Ознакомление с техникой приема и передачи мяча двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие физических качеств | 1         |  |  |  |
| 23 |                 | Обучение технике приема и передачи мяча двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами                                               | 1         |  |  |  |

|    |  |                                                                                                                                        |   |  |  |  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|    |  | волейбола. Развитие физических качеств                                                                                                 |   |  |  |  |
| 24 |  | Закрепление техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие физических качеств      | 1 |  |  |  |
| 25 |  | Ознакомление с техникой приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие физических качеств | 1 |  |  |  |
| 26 |  | Обучение технике приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие физических качеств        | 1 |  |  |  |
| 27 |  | Закрепление техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие физических качеств     | 1 |  |  |  |
| 28 |  | Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие физических качеств                  | 1 |  |  |  |
| 29 |  | Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие физических качеств                         | 1 |  |  |  |
| 30 |  | Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Подвижная игра с элементами волейбола. Развитие физических качеств                      | 1 |  |  |  |
| 31 |  | Контроль техники нижней прямой подачи мяча. Подвижная игра с элементами волейбола                                                      | 1 |  |  |  |

|    |                  |                                                                                                                                                        |           |  |  |  |
|----|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|    |                  | Развитие физических качеств                                                                                                                            |           |  |  |  |
| 32 |                  | Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Техника безопасности. Спортивная игра                                                 | 1         |  |  |  |
|    | <b>Баскетбол</b> |                                                                                                                                                        | <b>12</b> |  |  |  |
| 33 |                  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1         |  |  |  |
| 34 |                  | Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола                                                   | 1         |  |  |  |
| 35 |                  | Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств                           | 1         |  |  |  |
| 36 |                  | Ознакомление с техникой ведения мяча стоя на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств                   | 1         |  |  |  |
| 37 |                  | Обучение технике ведения мяча стоя на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств                          | 1         |  |  |  |
| 38 |                  | Закрепление техники ведения мяча стоя на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств                       | 1         |  |  |  |
| 39 |                  | Контроль техники ведения мяча стоя на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств                          | 1         |  |  |  |

|    |                   |                                                                                                                                         |          |  |  |  |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
| 40 |                   | Ознакомление с техникой броска мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств  | 1        |  |  |  |
| 41 |                   | Обучение технике броска мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств         | 1        |  |  |  |
| 42 |                   | Закрепление техники броска мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств      | 1        |  |  |  |
| 43 |                   | Контроль техники броска мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие физических качеств         | 1        |  |  |  |
| 44 |                   | Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами баскетбола           | 1        |  |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                         | <b>8</b> |  |  |  |
| 45 |                   | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырк вперед и назад в группировке. Упражнения на формирование телосложения. Подвижные игры | 1        |  |  |  |
| 46 |                   | Кувырк вперед и назад в группировке                                                                                                     | 1        |  |  |  |
| 47 |                   | Контроль техники кувырка вперед, назад в группировке. Подвижные игры                                                                    | 1        |  |  |  |
| 48 |                   | Кувырок назад из стойки на лопатках. Подвижные игры. Кувырок вперед ноги «скрестно». Упражнения на развитие координации                 | 1        |  |  |  |

|    |               |                                                                                                                              |          |  |  |  |
|----|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
| 49 |               | Опорные прыжки                                                                                                               | 1        |  |  |  |
| 50 |               | Опорные прыжки                                                                                                               | 1        |  |  |  |
| 51 |               | Упражнения на низком гимнастическом бревне                                                                                   | 1        |  |  |  |
| 52 |               | Упражнения на гимнастической лестнице                                                                                        | 1        |  |  |  |
|    | <b>Футбол</b> |                                                                                                                              | <b>8</b> |  |  |  |
| 53 |               | Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств. Спортивная игра | 1        |  |  |  |
| 54 |               | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                                                                          | 1        |  |  |  |
| 55 |               | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств. Спортивная игра                            | 1        |  |  |  |
| 56 |               | Ведение футбольного мяча «по прямой, по кругу». Развитие физических качеств. Спортивная игра                                 | 1        |  |  |  |
| 57 |               | Ведение футбольного мяча «змейкой». Развитие физических качеств. Спортивная игра                                             | 1        |  |  |  |
| 58 |               | Ведение футбольного мяча «змейкой». Развитие физических качеств. Спортивная игра                                             | 1        |  |  |  |
| 59 |               | Обводка мячом ориентиров                                                                                                     | 1        |  |  |  |
| 60 |               | Обводка мячом ориентиров                                                                                                     | 1        |  |  |  |
|    | <b>Спорт</b>  |                                                                                                                              | <b>8</b> |  |  |  |
| 61 |               | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка                 | 1        |  |  |  |
| 62 |               | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах                                                    | 1        |  |  |  |
| 63 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м                                                             | 1        |  |  |  |
| 64 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на                                                                 | 1        |  |  |  |

|               |  |                                                                                                                                                              |           |  |  |  |
|---------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|               |  | 1000м                                                                                                                                                        |           |  |  |  |
| 65            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1         |  |  |  |
| 66            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см                                                   | 1         |  |  |  |
| 67            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                               | 1         |  |  |  |
| 68            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                                                | 1         |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  |                                                                                                                                                              | <b>68</b> |  |  |  |

## 6 класс

| №  | Наименование раздела                             | Тема урока                                                                                                                                     | Кол-во часов | Дата |      | Корректировка |
|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|---------------|
|    |                                                  |                                                                                                                                                |              | план | факт |               |
|    | <b>Знания о физической культуре</b>              |                                                                                                                                                | <b>3</b>     |      |      |               |
| 1  |                                                  | Возрождение Олимпийских игр.                                                                                                                   | 1            |      |      |               |
| 2  |                                                  | Символика и ритуалы Олимпийских игр                                                                                                            | 1            |      |      |               |
| 3  |                                                  | История первых Олимпийских игр современности                                                                                                   | 1            |      |      |               |
|    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>      |                                                                                                                                                | <b>4</b>     |      |      |               |
| 4  |                                                  | Составление дневника физической культуры                                                                                                       | 1            |      |      |               |
| 5  |                                                  | Физическая подготовка человека.                                                                                                                | 1            |      |      |               |
| 6  |                                                  | Основные показатели физической нагрузки. Способы определения индивидуальной физической нагрузкой                                               | 1            |      |      |               |
| 7  |                                                  | Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности                                                                | 1            |      |      |               |
|    | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                                                | <b>3</b>     |      |      |               |
| 8  |                                                  | Правила самостоятельного закаливая организма с помощью воздушных и солнечных ванн.                                                             | 1            |      |      |               |
| 9  |                                                  | Упражнения для профилактики нарушения зрения.                                                                                                  | 1            |      |      |               |
| 10 |                                                  | Упражнения для профилактики нарушений осанки                                                                                                   | 1            |      |      |               |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                           |                                                                                                                                                | <b>10</b>    |      |      |               |
| 11 |                                                  | Техника безопасности и первая помощь при травмах во время занятий легкой атлетикой. Развитие скоростных качеств. Старт с опорой на одну руку с | 1            |      |      |               |



|    |                 |                                                                                                                                                                       |           |  |  |  |
|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|    |                 | последующим ускорением                                                                                                                                                |           |  |  |  |
| 12 |                 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Высокий старт от 15 до 30 м                                                                                     | 1         |  |  |  |
| 13 |                 | Спринтерский бег. Бег на результат 60 м                                                                                                                               | 1         |  |  |  |
| 14 |                 | Гладкий равномерный бег (1000-2000 м)                                                                                                                                 | 1         |  |  |  |
| 15 |                 | Техника безопасности и первая помощь при травмах во время занятий легкой атлетикой. Развитие скоростных качеств. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1         |  |  |  |
| 16 |                 | Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги». Терминология прыжков в длину. Правила соревнований                                | 1         |  |  |  |
| 17 |                 | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств                                                        | 1         |  |  |  |
| 18 |                 | Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств                                                     | 1         |  |  |  |
| 19 |                 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Развитие физических качеств                                                                                                 | 1         |  |  |  |
| 20 |                 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Развитие физических качеств                                                                                                 | 1         |  |  |  |
|    | <b>Волейбол</b> |                                                                                                                                                                       | <b>12</b> |  |  |  |
| 21 |                 | Техника безопасности на уроках волейбола. Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки                                                                        | 1         |  |  |  |
| 22 |                 | Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки                                                                                                                  | 1         |  |  |  |
| 23 |                 | Передача мяча двумя руками снизу в разные                                                                                                                             | 1         |  |  |  |

|    |                  |                                                                                |           |  |  |  |
|----|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|    |                  | зоны площадки                                                                  |           |  |  |  |
| 24 |                  | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки                        | 1         |  |  |  |
| 25 |                  | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху               | 1         |  |  |  |
| 26 |                  | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху               | 1         |  |  |  |
| 27 |                  | Игровая деятельность с использованием передачи мяча снизу и сверху             | 1         |  |  |  |
| 28 |                  | Игровая деятельность с использованием передачи мяча снизу и сверху             | 1         |  |  |  |
| 29 |                  | Нижняя прямая подача мяча                                                      | 1         |  |  |  |
| 30 |                  | Нижняя прямая подача мяча в разные зоны                                        | 1         |  |  |  |
| 31 |                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча        | 1         |  |  |  |
| 32 |                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча        | 1         |  |  |  |
|    | <b>Баскетбол</b> |                                                                                | <b>12</b> |  |  |  |
| 33 |                  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижение в стойке баскетболиста | 1         |  |  |  |
| 34 |                  | Передвижение в стойке баскетболиста. Эстафеты с элементами баскетбола          | 1         |  |  |  |
| 35 |                  | Прыжки вверх толчком одной ногой. Эстафеты с элементами баскетбола             | 1         |  |  |  |
| 36 |                  | Прыжки вверх толчком одной ногой                                               | 1         |  |  |  |
| 37 |                  | Остановка двумя шагами и прыжком.                                              | 1         |  |  |  |
| 38 |                  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведения мяча в разных направлениях           | 1         |  |  |  |
| 39 |                  | Ведения мяча в разных направлениях. Развитие физических качеств                | 1         |  |  |  |
| 40 |                  | Ведения мяча в разных направлениях. Развитие                                   | 1         |  |  |  |

|    |                   |                                                                                                                          |          |  |  |  |
|----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
|    |                   | физических качеств                                                                                                       |          |  |  |  |
| 41 |                   | Упражнения на передачу и броски мяча. Развитие координационных способностей                                              | 1        |  |  |  |
| 42 |                   | Упражнения на передачу и броски мяча. Развитие координационных способностей                                              | 1        |  |  |  |
| 43 |                   | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Учебная игра по упрощённым правилам                           | 1        |  |  |  |
| 44 |                   | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Учебная игра по упрощённым правилам                           | 1        |  |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                          | <b>8</b> |  |  |  |
| 45 |                   | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Акробатические комбинации                             | 1        |  |  |  |
| 46 |                   | Акробатические комбинации. Развитие физических качеств                                                                   | 1        |  |  |  |
| 47 |                   | Упражнения ритмической гимнастики                                                                                        | 1        |  |  |  |
| 48 |                   | Лазание по канату в три приема. (мальчики). Упражнения ритмической гимнастики. (девочки) Развитие физических качеств     | 1        |  |  |  |
| 49 |                   | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) | 1        |  |  |  |
| 50 |                   | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) | 1        |  |  |  |
| 51 |                   | Упражнения на низком гимнастическом бревне                                                                               | 1        |  |  |  |
| 52 |                   | Упражнения на невысокой                                                                                                  | 1        |  |  |  |

|    |               |                                                                                                                                |          |  |  |  |
|----|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
|    |               | гимнастической<br>перекладине                                                                                                  |          |  |  |  |
|    | <b>Футбол</b> |                                                                                                                                | <b>8</b> |  |  |  |
| 53 |               | История футбола. Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол         | 1        |  |  |  |
| 54 |               | Удар по катящемуся мячу с разбега                                                                                              | 1        |  |  |  |
| 55 |               | Удар по катящемуся мячу с разбега                                                                                              | 1        |  |  |  |
| 56 |               | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча                                                       | 1        |  |  |  |
| 57 |               | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча                                                        | 1        |  |  |  |
| 58 |               | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча                                                        | 1        |  |  |  |
| 59 |               | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча                                                         | 1        |  |  |  |
| 60 |               | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки                                                              | 1        |  |  |  |
|    | <b>Спорт</b>  |                                                                                                                                | <b>1</b> |  |  |  |
| 61 |               | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1        |  |  |  |
| 62 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты                                               | 1        |  |  |  |
| 63 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м                                                     | 1        |  |  |  |
| 64 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:                                                                          | 1        |  |  |  |

|               |  |                                                                                                                                                                                                                             |           |  |  |  |
|---------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|               |  | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см |           |  |  |  |
| 65            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                                                                              | 1         |  |  |  |
| 66            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                                                                                                               | 1         |  |  |  |
| 67            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м                                                                                                                                                   | 1         |  |  |  |
| 68            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                           | 1         |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  |                                                                                                                                                                                                                             | <b>68</b> |  |  |  |

## 7 класс

| №  | Наименование раздела                             | Тема урока                                                                                                                                       | Кол-во часов | Дата |      | Корректировка |
|----|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|---------------|
|    |                                                  |                                                                                                                                                  |              | план | факт |               |
|    | <b>Знания о физической культуре</b>              |                                                                                                                                                  | <b>3</b>     |      |      |               |
| 1  |                                                  | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта | 1            |      |      |               |
| 2  |                                                  | Олимпийское движение в СССР и современной России                                                                                                 | 1            |      |      |               |
| 3  |                                                  | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом                                                                           | 1            |      |      |               |
|    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>      |                                                                                                                                                  | <b>5</b>     |      |      |               |
| 4  |                                                  | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.                                                          | 1            |      |      |               |
| 5  |                                                  | Тактическая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки.                                                      | 1            |      |      |               |
| 6  |                                                  | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий                                                                                     | 1            |      |      |               |
| 7  |                                                  | Планирование занятий технической подготовкой                                                                                                     | 1            |      |      |               |
| 8  |                                                  | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой                                                                                 | 1            |      |      |               |
|    | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                                                  | <b>2</b>     |      |      |               |
| 9  |                                                  | Упражнения для коррекции телосложения                                                                                                            | 1            |      |      |               |
| 10 |                                                  | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для                                                                                     | 1            |      |      |               |

|    |                        |                                                                                                                                                                               |           |  |  |  |
|----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|    |                        | профилактики нарушения осанки                                                                                                                                                 |           |  |  |  |
|    | <b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                               | <b>10</b> |  |  |  |
| 11 |                        | Техника безопасности на уроках Л.А. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег 30-60м. Развитие физических качеств. | 1         |  |  |  |
| 12 |                        | Контроль бега 60м                                                                                                                                                             | 1         |  |  |  |
| 13 |                        | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств                                                                                                                                   | 1         |  |  |  |
| 14 |                        | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств                                                                                                                                   | 1         |  |  |  |
| 15 |                        | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом                                                                                                                 | 1         |  |  |  |
| 16 |                        | Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции 1500м. Упражнения на развитие выносливости                                                                                  | 1         |  |  |  |
| 17 |                        | Обучение технике бега на длинные дистанции 1500м. Упражнения на развитие выносливости                                                                                         | 1         |  |  |  |
| 18 |                        | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                               | 1         |  |  |  |
| 19 |                        | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»                                                                                                                                        | 1         |  |  |  |
| 20 |                        | Метание малого мяча в катящуюся мишень                                                                                                                                        | 1         |  |  |  |
|    | <b>Волейбол</b>        |                                                                                                                                                                               | <b>12</b> |  |  |  |
| 21 |                        | Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры Тактическая подготовка                                                                                                 | 1         |  |  |  |
| 22 |                        | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                                                                                                                                 | 1         |  |  |  |
| 23 |                        | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                                                                                                                                 | 1         |  |  |  |
| 24 |                        | Перевод мяча за голову. Игра «Мини - волейбол», по упрощённым правилам                                                                                                        | 1         |  |  |  |
| 25 |                        | Перевод мяча за голову. Игра «Мини - волейбол», по упрощённым правилам                                                                                                        | 1         |  |  |  |
| 26 |                        | Комбинации из освоенных элементов (прием,                                                                                                                                     | 1         |  |  |  |

|    |                  |                                                                                                      |           |  |  |  |
|----|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|    |                  | передача). Нижняя прямая подача мяча                                                                 |           |  |  |  |
| 27 |                  | Верхняя прямая подача мяча                                                                           | 1         |  |  |  |
| 28 |                  | Верхняя прямая подача мяча                                                                           | 1         |  |  |  |
| 29 |                  | Верхняя прямая подача мяча                                                                           | 1         |  |  |  |
| 30 |                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                                 | 1         |  |  |  |
| 31 |                  | Игровая деятельность с использованием разученных. технических приёмов                                | 1         |  |  |  |
| 32 |                  | Игровая деятельность с использованием разученных. технических приёмов                                | 1         |  |  |  |
|    | <b>Баскетбол</b> |                                                                                                      | <b>12</b> |  |  |  |
| 33 |                  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения | 1         |  |  |  |
| 34 |                  | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения                                            | 1         |  |  |  |
| 35 |                  | Передача мяча после отскока от пола                                                                  | 1         |  |  |  |
| 36 |                  | Передача мяча после отскока от пола. Передача мяча двумя руками сверху                               | 1         |  |  |  |
| 37 |                  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                                               | 1         |  |  |  |
| 38 |                  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                                               | 1         |  |  |  |
| 39 |                  | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения                                             | 1         |  |  |  |
| 40 |                  | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения                                             | 1         |  |  |  |
| 41 |                  | Бросок после бега и ловли мяча                                                                       | 1         |  |  |  |
| 42 |                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических                                         | 1         |  |  |  |



|    |                   |                                                                                                                                                            |          |  |  |  |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
|    |                   | приёмов: ведение, приемы и передачи, броски в корзину                                                                                                      |          |  |  |  |
| 43 |                   | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов: ведение, приемы и передачи, броски в корзину                                         | 1        |  |  |  |
| 44 |                   | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов: ведение, приемы и передачи, броски в корзину                                         | 1        |  |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                                            | <b>8</b> |  |  |  |
| 45 |                   | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации                                                                                       | 1        |  |  |  |
| 46 |                   | Акробатические пирамиды                                                                                                                                    | 1        |  |  |  |
| 47 |                   | Стойка на голове с опорой на руки(мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки)                                                                          | 1        |  |  |  |
| 48 |                   | Стойка на голове с опорой на руки (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки)                                                                         | 1        |  |  |  |
| 49 |                   | Комбинация на гимнастическом бревне(девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах(мальчики)             | 1        |  |  |  |
| 50 |                   | Комбинация на низкой гимнастической перекладине(девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах(мальчики) | 1        |  |  |  |
| 51 |                   | Лазанье по канату в два приёма(мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики(девочки)                                                                       | 1        |  |  |  |
| 52 |                   | Лазанье по канату в два приёма(мальчики).                                                                                                                  | 1        |  |  |  |

|    |               |                                                                                                                              |          |  |  |  |
|----|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
|    |               | Комплекс упражнений степ-аэробики(девочки)                                                                                   |          |  |  |  |
|    | <b>Футбол</b> |                                                                                                                              | <b>8</b> |  |  |  |
| 53 |               | Техника безопасности на уроках футбола. История Средние и длинные передачи мяча по диагонали                                 | 1        |  |  |  |
| 54 |               | Средние и длинные передачи мяча по диагонали                                                                                 | 1        |  |  |  |
| 55 |               | Тактические действия при выполнении углового удара                                                                           | 1        |  |  |  |
| 56 |               | Тактические действия при выполнении углового удара                                                                           | 1        |  |  |  |
| 57 |               | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии                                                                | 1        |  |  |  |
| 58 |               | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии                                                                | 1        |  |  |  |
| 59 |               | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                                                         | 1        |  |  |  |
| 60 |               | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                                                         | 1        |  |  |  |
|    | <b>Спорт</b>  |                                                                                                                              | <b>8</b> |  |  |  |
| 61 |               | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1        |  |  |  |
| 62 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м                                                       | 1        |  |  |  |
| 63 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м                                                           | 1        |  |  |  |
| 64 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на                                                | 1        |  |  |  |

|               |  |                                                                                                                |           |  |  |  |
|---------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|               |  | высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                 |           |  |  |  |
| 65            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см     | 1         |  |  |  |
| 66            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1         |  |  |  |
| 67            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 1         |  |  |  |
| 68            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г                                  | 1         |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  |                                                                                                                | <b>68</b> |  |  |  |

## 8 класс

| №  | Наименование раздела                             | Тема урока                                                                          | Кол-во часов | Дата |      | Корректировка |
|----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|---------------|
|    |                                                  |                                                                                     |              | план | факт |               |
|    | <b>Знания о физической культуре</b>              |                                                                                     | <b>3</b>     |      |      |               |
| 1  |                                                  | Физическая культура в современном обществе.                                         | 1            |      |      |               |
| 2  |                                                  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                                      | 1            |      |      |               |
| 3  |                                                  | Адаптивная и лечебная физическая культура                                           | 1            |      |      |               |
|    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>      |                                                                                     | <b>3</b>     |      |      |               |
| 4  |                                                  | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения      | 1            |      |      |               |
| 5  |                                                  | Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей | 1            |      |      |               |
| 6  |                                                  | Составление планов конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.   | 1            |      |      |               |
|    | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                     | <b>3</b>     |      |      |               |
| 7  |                                                  | Упражнения для профилактики утомления                                               | 1            |      |      |               |
| 8  |                                                  | Дыхательная и зрительная гимнастика                                                 | 1            |      |      |               |
| 9  |                                                  | Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы         | 1            |      |      |               |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                           |                                                                                     | <b>12</b>    |      |      |               |
| 10 |                                                  | Техника безопасности на уроках Л.А. Бег на короткие дистанции                       | 1            |      |      |               |
| 11 |                                                  | Бег на средние дистанции                                                            | 1            |      |      |               |
| 12 |                                                  | Бег на длинные дистанции                                                            | 1            |      |      |               |
| 13 |                                                  | Бег на длинные дистанции                                                            | 1            |      |      |               |
| 14 |                                                  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»                                     | 1            |      |      |               |

|    |                 |                                                                              |           |  |  |  |
|----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
| 15 |                 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»                                       | 1         |  |  |  |
| 16 |                 | Метание мяча 150 гр. на дальность                                            | 1         |  |  |  |
| 17 |                 | Метание мяча 150 гр. на дальность                                            | 1         |  |  |  |
| 18 |                 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО                  | 1         |  |  |  |
| 19 |                 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО                  | 1         |  |  |  |
| 20 |                 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1         |  |  |  |
| 21 |                 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1         |  |  |  |
|    | <b>Волейбол</b> |                                                                              | <b>12</b> |  |  |  |
| 22 |                 | Техника безопасности на уроках волейбола. Прямой нападающий удар             | 1         |  |  |  |
| 23 |                 | Прямой нападающий удар                                                       | 1         |  |  |  |
| 24 |                 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                            | 1         |  |  |  |
| 25 |                 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                            | 1         |  |  |  |
| 26 |                 | Тактические действия в защите                                                | 1         |  |  |  |
| 27 |                 | Тактические действия в защите                                                | 1         |  |  |  |
| 28 |                 | Тактические действия в нападении                                             | 1         |  |  |  |
| 29 |                 | Тактические действия в нападении                                             | 1         |  |  |  |
| 30 |                 | Обучение действиям трех нападающих против двух защитников.                   | 1         |  |  |  |
| 31 |                 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов         | 1         |  |  |  |
| 32 |                 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов         | 1         |  |  |  |
| 33 |                 | Игровая деятельность с                                                       | 1         |  |  |  |

|    |                   |                                                                                                                                              |           |  |  |  |
|----|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|    |                   | использованием<br>разученных технических<br>приёмов                                                                                          |           |  |  |  |
|    | <b>Баскетбол</b>  |                                                                                                                                              | <b>12</b> |  |  |  |
| 34 |                   | Техника безопасности на<br>уроках баскетбола.<br>Повороты с мячом на<br>месте, в правую и левую<br>стороны                                   | 1         |  |  |  |
| 35 |                   | Повороты с мячом на<br>месте, в движении                                                                                                     | 1         |  |  |  |
| 36 |                   | Передача мяча одной<br>рукой от плеча и снизу                                                                                                | 1         |  |  |  |
| 37 |                   | Передача мяча одной<br>рукой от плеча и снизу.                                                                                               | 1         |  |  |  |
| 38 |                   | Передача мяча одной<br>рукой снизу.                                                                                                          | 1         |  |  |  |
| 39 |                   | Передача мяча одной<br>рукой снизу                                                                                                           | 1         |  |  |  |
| 40 |                   | Штрафной бросок<br>.Развитие физических<br>качеств                                                                                           | 1         |  |  |  |
| 41 |                   | Бросок мяча в корзину<br>двумя руками в прыжке                                                                                               | 1         |  |  |  |
| 42 |                   | Бросок мяча в корзину<br>двумя руками в прыжке<br>Упражнение для развития<br>силовых способностей.                                           | 1         |  |  |  |
| 43 |                   | Бросок мяча в корзину<br>одной рукой в прыжке.<br>Упражнение для развития<br>силовых способностей.                                           | 1         |  |  |  |
| 44 |                   | Бросок мяча в корзину<br>одной рукой в прыжке.<br>Упражнение для развития<br>силовых способностей.                                           | 1         |  |  |  |
| 45 |                   | Игровая деятельность с<br>использованием<br>разученных технических<br>приёмов. Упражнения для<br>развития<br>координационных<br>способностей | 1         |  |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                              | <b>7</b>  |  |  |  |
| 46 |                   | Техника безопасности на<br>уроках гимнастики.<br>Акробатические<br>комбинации                                                                | 1         |  |  |  |
| 47 |                   | Акробатические<br>комбинации                                                                                                                 | 1         |  |  |  |
| 48 |                   | Акробатические                                                                                                                               | 1         |  |  |  |

|    |               |                                                                                                              |          |  |  |  |
|----|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
|    |               | комбинации                                                                                                   |          |  |  |  |
| 49 |               | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине(юноши) | 1        |  |  |  |
| 50 |               | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине(юноши) | 1        |  |  |  |
| 51 |               | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики(девушки). Лазанье по канату .(юноши)                       | 1        |  |  |  |
| 52 |               | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики(девушки). Лазанье по канату .(юноши)                       | 1        |  |  |  |
|    | <b>Футбол</b> |                                                                                                              | <b>8</b> |  |  |  |
| 53 |               | Техника безопасности на уроках футбола. Ведения мяча в разных направлениях                                   | 1        |  |  |  |
| 54 |               | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы                                                       | 1        |  |  |  |
| 55 |               | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы                                                       | 1        |  |  |  |
| 56 |               | Остановка мяча внутренней стороной стопы                                                                     | 1        |  |  |  |
| 57 |               | Вбрасывание мяча из-за боковой линии                                                                         | 1        |  |  |  |
| 58 |               | Правила игры в мини-футбол                                                                                   | 1        |  |  |  |
| 59 |               | Игровая деятельность по правилам классического футбола                                                       | 1        |  |  |  |
| 60 |               | Игровая деятельность по правилам классического футбола                                                       | 1        |  |  |  |
|    | <b>Спорт</b>  |                                                                                                              | <b>1</b> |  |  |  |
| 61 |               | История ВФСК ГТО,                                                                                            | 1        |  |  |  |

|               |  |                                                                                                                                                              |           |  |  |  |
|---------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|               |  | возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах                                                 |           |  |  |  |
| 62            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м                                                                                       | 1         |  |  |  |
| 63            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м                                                                                 | 1         |  |  |  |
| 64            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1         |  |  |  |
| 65            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1         |  |  |  |
| 66            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см                                                   | 1         |  |  |  |
| 67            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                               | 1         |  |  |  |
| 68            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                            | 1         |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  |                                                                                                                                                              | <b>68</b> |  |  |  |



## 9 класс

| №  | Наименование раздела                             | Тема урока                                                                                          | Кол-во часов | Дата |      | Корректировка |
|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|---------------|
|    |                                                  |                                                                                                     |              | план | факт |               |
|    | <b>Знания о физической культуре</b>              |                                                                                                     | <b>3</b>     |      |      |               |
| 1  |                                                  | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека        | 1            |      |      |               |
| 2  |                                                  | Туристские походы как форма активного отдыха                                                        | 1            |      |      |               |
| 3  |                                                  | Профессионально-прикладная физическая культура                                                      | 1            |      |      |               |
|    |                                                  |                                                                                                     |              |      |      |               |
|    | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>      |                                                                                                     | <b>4</b>     |      |      |               |
| 4  |                                                  | Восстановительный массаж.                                                                           | 1            |      |      |               |
| 5  |                                                  | Банные процедуры                                                                                    | 1            |      |      |               |
| 6  |                                                  | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1            |      |      |               |
| 7  |                                                  | Измерение функциональных резервов организма.                                                        | 1            |      |      |               |
|    | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                     | <b>2</b>     |      |      |               |
| 8  |                                                  | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся                                            | 1            |      |      |               |
| 9  |                                                  | Занятия физической культурой и режим питания                                                        | 1            |      |      |               |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                           |                                                                                                     | <b>12</b>    |      |      |               |
| 10 |                                                  | Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований             | 1            |      |      |               |
| 11 |                                                  | Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей                                         | 1            |      |      |               |

|    |                 |                                                                                        |           |  |  |  |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
| 12 |                 | Бег на короткие дистанции. Контроль бега 100м                                          | 1         |  |  |  |
| 13 |                 | Эстафетный бег                                                                         | 1         |  |  |  |
| 14 |                 | Эстафетный бег                                                                         | 1         |  |  |  |
| 15 |                 | Бег на длинные дистанции. Бег 2000-3000м                                               | 1         |  |  |  |
| 16 |                 | Бег на длинные дистанции. Бег 2000-3000м                                               | 1         |  |  |  |
| 17 |                 | Бег на длинные дистанции. Бег 2000-3000м                                               | 1         |  |  |  |
| 18 |                 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»                                            | 1         |  |  |  |
| 19 |                 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»                                            | 1         |  |  |  |
| 20 |                 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Юноши 700гр, девушки -500гр        | 1         |  |  |  |
| 21 |                 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность Юноши 700гр, девушки -500гр         | 1         |  |  |  |
|    | <b>Волейбол</b> |                                                                                        | <b>12</b> |  |  |  |
| 22 |                 | Техника безопасности на уроках волейбола. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1         |  |  |  |
| 23 |                 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника                                           | 1         |  |  |  |
| 24 |                 | Приёмы и передачи мяча на месте                                                        | 1         |  |  |  |
| 25 |                 | Приёмы и передачи в движении. Упражнения для развития координационных способностей     | 1         |  |  |  |
| 26 |                 | Прямой нападающий удар. Упражнения для развития силовых способностей                   | 1         |  |  |  |
| 27 |                 | Прямой нападающий удар                                                                 | 1         |  |  |  |
| 28 |                 | Блокирование                                                                           | 1         |  |  |  |
| 29 |                 | Блокирование                                                                           | 1         |  |  |  |
| 30 |                 | Ознакомление с тактическими действия (индивидуальные, командные)                       | 1         |  |  |  |
| 31 |                 | Тактическими действия (индивидуальные, командные)                                      | 1         |  |  |  |
| 32 |                 | Игровая деятельность с                                                                 | 1         |  |  |  |

|    |                   |                                                                                                                    |           |  |  |  |
|----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|    |                   | использованием<br>разученных технических<br>приёмов                                                                |           |  |  |  |
| 33 |                   | Игровая деятельность с<br>использованием<br>разученных технических<br>приёмов                                      | 1         |  |  |  |
|    | <b>Баскетбол</b>  |                                                                                                                    | <b>12</b> |  |  |  |
| 34 |                   | Техника безопасности на<br>уроках баскетбола.<br>Ведение мяча. Развитие<br>физических качеств                      | 1         |  |  |  |
| 35 |                   | Ведение мяча. Развитие<br>физических качеств                                                                       | 1         |  |  |  |
| 36 |                   | Ведение мяча. Развитие<br>физических качеств                                                                       | 1         |  |  |  |
| 37 |                   | Передача мяча. Развитие<br>физических качеств                                                                      | 1         |  |  |  |
| 38 |                   | Передача мяча. Развитие<br>физических качеств                                                                      | 1         |  |  |  |
| 39 |                   | Приемы и броски мяча на<br>месте                                                                                   | 1         |  |  |  |
| 40 |                   | Приемы и броски мяча на<br>месте                                                                                   | 1         |  |  |  |
| 41 |                   | Приемы и броски мяча в<br>прыжке. Учебная игра                                                                     | 1         |  |  |  |
| 42 |                   | Приемы и броски мяча в<br>прыжке. Учебная игра                                                                     | 1         |  |  |  |
| 43 |                   | Приемы и броски мяча<br>после ведения                                                                              | 1         |  |  |  |
| 44 |                   | Штрафной бросок.<br>Развитие физических<br>качеств                                                                 | 1         |  |  |  |
| 45 |                   | Приемы и броски мяча<br>после ведения. Учебная<br>игра                                                             | 1         |  |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                    | <b>8</b>  |  |  |  |
| 46 |                   | Техника безопасности на<br>уроках гимнастики.<br>Акробатическая<br>комбинация                                      | 1         |  |  |  |
| 47 |                   | Акробатическая<br>комбинация                                                                                       | 1         |  |  |  |
| 48 |                   | Акробатическая<br>комбинация                                                                                       | 1         |  |  |  |
| 49 |                   | Гимнастическая<br>комбинация на высокой<br>перекладине(юноши)<br>Гимнастическая<br>комбинация на<br>гимнастическом | 1         |  |  |  |

|    |               |                                                                                                                                |          |  |  |  |
|----|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
|    |               | бревне(девушки)                                                                                                                |          |  |  |  |
| 50 |               | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине(юноши)<br>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(девушки)         | 1        |  |  |  |
| 51 |               | Опорные прыжки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                         | 1        |  |  |  |
| 52 |               | Опорные прыжки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                         | 1        |  |  |  |
| 53 |               | Упражнения черлидинга                                                                                                          | 1        |  |  |  |
|    | <b>Футбол</b> |                                                                                                                                | <b>7</b> |  |  |  |
| 54 |               | Техника безопасности на уроках футбола. Остановки и удары по мячу с места                                                      | 1        |  |  |  |
| 55 |               | Ведение мяча                                                                                                                   | 1        |  |  |  |
| 56 |               | Приемы мяча. Передача мяча                                                                                                     | 1        |  |  |  |
| 57 |               | Остановки и удары по мячу в движении                                                                                           | 1        |  |  |  |
| 58 |               | Передачи мяча. Вбрасывание мяча и-за боковой линии                                                                             | 1        |  |  |  |
| 59 |               | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра                                     | 1        |  |  |  |
| 60 |               | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра                                     | 1        |  |  |  |
|    | <b>Спорт</b>  |                                                                                                                                | <b>8</b> |  |  |  |
| 61 |               | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1        |  |  |  |
| 62 |               | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на                                                                   | 1        |  |  |  |

|               |  |                                                                                                                                                                    |           |  |  |  |
|---------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
|               |  | 30м, 60м или 100м                                                                                                                                                  |           |  |  |  |
| 63            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м                                                                                       | 1         |  |  |  |
| 64            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1         |  |  |  |
| 65            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см                                                         | 1         |  |  |  |
| 66            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                                     | 1         |  |  |  |
| 67            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)                                                                    | 1         |  |  |  |
| 68            |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м                                                                                          | 1         |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |  |                                                                                                                                                                    | <b>68</b> |  |  |  |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Физическая культура: 5-й класс учебник А.П. Матвеев. -13-е изд., перераб. -Москва: Просвещение, 2023.
2. Физическая культура .6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. - 9-е изд.- М. Просвещение ,2023.
3. Физическая культура 8-9 классы: Учебник общеобразоват. организаций / Лях В.И. - Просвещение, 2022.