

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

Протокол № 1

от « 30 » августа 2023г.

Председатель МО

 /Л.М. Гнедаш

«СОГЛАСОВАНО»

на научно-методическом
совете

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

Зам. директора по УВР

 /А.С.Надеждина

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СОШ № 5»

Приказ № 259-О

от «31» августа 2023г.

 Р.А.Сафронов



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Уровень обучения - основное общее образование (5 – 9 класс)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре адресована учащимся 5-9 классов МОУ «СОШ № 5» и разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО третьего поколения);
- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО второго поколения);
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее – ФГОС СОО);
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ, ст.2;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Указа Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Постановления Правительства РФ «О внесении изменений в положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» от 06.03.2018 года № 231;
- Приказа Министерства Спорта РФ от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказа Министерства Спорта РФ от 29.03.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Устава МОУ «СОШ № 5»;
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МОУ «СОШ № 5».

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.

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

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 ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания школьников. Обязательное изучение физической культуры осуществляется в объёме:

- в 5 классе — 68 ч., (2ч резервных) -70 ч.
- в 6 классе — 68 ч., (2ч резервных) -70 ч.
- в 7 классе — 68 ч., (2ч резервных) -70 ч.
- в 8 классе — 68 ч., (2ч резервных) -70 ч.
- в 9 классе — 68 ч., (2ч резервных) -70 ч.

На основании учебного плана основного общего образования, МОУ «СОШ № 5» формируемая часть участниками образовательных отношений, включает курсы, предметы, занятия, направленные на реализацию индивидуальных потребностей обучающихся, в соответствии с их запросами и используется следующим образом:

- при 5-дневной учебной неделе количество учебного времени в 5-9 классах на физическую культуру составляет 2 часа, третий час реализован образовательной организацией за счет внеурочной деятельности.

Программа реализуется в течение 5 лет и предназначена для учащихся, изучающих физическую культуру по следующим учебникам:

- Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс -- Москва. Просвещение 2022.
- Матвеев А. П. Физическая культура. 6класс -- Москва. Просвещение 2022.
- Матвеев А. П. Физическая культура. 7 класс -- Москва. Просвещение 2022.
- Матвеев А. П. Физическая культура. 8 класс -- Москва. Просвещение 2022.
- Матвеев А. П. Физическая культура. 9 класс -- Москва. Просвещение 2022.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 6 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

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

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и

передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в

воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

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

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

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

амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

дискуссиях.

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные

учебные действия:

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

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

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

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

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

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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное

явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические

пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в

прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

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

Тестовые нормативы по физической культуре

5 класс

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3

Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300м, мин.с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18и больше
Бег 1000м, мин.с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, мин.с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150г.),м	21 и больше	20-15	14и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3*10м,с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в мин.	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), колич. раз	14 и больше	13-6	5и меньше	8 и больше	7-4	3и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см гибкость	15 и выше	8-10	4 и ниже	10 и выше	6-8	2 и ниже
Поднимание туловища, колич. раз за 30 с	16и больше	10-15	9и меньше	22 и больше	12-21	Пи меньше

6 класс

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0и больше
Бег 300м, мин. с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15и больше
Бег 1000м, мин.с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500м, мин.с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше

Прыжок в высоту, см	110 и больше	105-90	85 и меньше	115и больше	110-95	90 и меньше
Метание мяча (150г.),м	23 и больше	22-16	15 и меньше	36 и больше	35-23	21 и меньше
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3*10м,с	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в мин.	115и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), колич. раз	15 и больше	14-7	би меньше	9 и больше	8-5	4и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см гибкость	16	9-11	5	10	6-8	2
Поднимание туловища, колич. раз за 30 с	17и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше

7 класс

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300м, мин.с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12и больше
Бег 1000м, мин.с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин.с	7,30 и меньше	8,00-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	370 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-297	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120-105	100 и меньше
Метание мяча (150г.),м	26 и больше	25-18	17и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3*10м,с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше

Прыжки через скакалку, колич. раз в мин.	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), колич. раз	16 и больше	15-8	7и меньше	8и больше	9-6	5и меньше
Поднимание туловища, колич. раз за 30 с	18и больше	17-12	Пи меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см гибкость	18	10-12	6	9	5-7	2

8 класс

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9,7 и меньше	10,2	10,7 и больше	8,8 и меньше	9,7	10,5 и больше
Бег 2000м, мин.с	11,00 и меньше	12,40	13,50 и больше	10,00 и меньше	10,40	11,40 и больше
Прыжок в длину, см	360 и больше	310	260 и меньше	410 и больше	370	369и меньше
Прыжок в высоту, см	115и больше	105	95 и меньше	125 и больше	115	105 и меньше
Метание мяча (150г.),м	27 и больше	21	17и меньше	42 и больше	37	28 и меньше
Бег 30 м, с	5,1 и меньше	5,4	5,8 и больше	4,9 и меньше	5,1	5,5 и больше
Челночный бег 3*10м,с	7,4 и меньше	8,4	9,3 и меньше	6,9 и меньше	7,9	8,8 и больше
Прыжок в длину с места, см	200 и больше	186	165и меньше	220 и больше	205	180 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в мин.	140 и больше	130	115и меньше	135 и больше	125	124и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), колич. раз	15 и больше	10	би меньше	9 и больше	7	5и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см гибкость	20	12-14	7	11	7-9	3
Поднимание туловища, колич. раз за 30 с	18и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше

9 класс

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9,4 и меньше	10,0	10,5 и больше	8,4 и меньше	9,2	10,0 и больше
Бег 30 м, с	5,1 и меньше	5,3	5,7 и больше	4,8 и меньше	5,0	5,3 и больше
Бег 2000м, мин.с	10,20 и меньше	12,00	13,00 и больше	9,20 и меньше	10,00	11,00 и больше
Прыжок в длину, см	370 и больше	330	290 и меньше	430 и больше	380	330 и меньше
Прыжок в высоту, см	115и больше	по	100 и меньше	130 и больше	120	119и меньше
Метание мяча (150г.),м	28 и больше	23	18и меньше	45 и больше	40	31 и меньше
Челночный бег 3*10 м, с	7,9 и меньше	8,4	9,1 и меньше	7,4 и меньше	7,9	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	195 и больше	185	170и меньше	220 и больше	205	185 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в мин.	140 и больше	130	120 и меньше	130 и больше	120	119и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), колич. раз	18и больше	14	10 и меньше	10и больше	8	5и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см гибкость	20	12-14	7	12	8-10	4
Поднимание туловища, колич. раз за 30 с	22 и больше	17	14 и меньше	24 и больше	20	15и меньше

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации разных возрастных категорий.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
2.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
2.6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
2.7.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
2.8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
2.9.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
2.10.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П.

					https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.3.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.4.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П.

					https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2.5	0	2.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	0	6	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П.

					https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2.5	0	2.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. https://znayka.pw/uchebniki/5-klass/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev-a-p/
Итого по разделу		47			
Раздел 4. СПОРТ					

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	14		14	Сайт ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		59	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.25	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

					kultura-6-7-klassy-matveev
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.3.	Правила развития физических качеств	0.25	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		3.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

					kultura-6-7-klassy-matveev
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4.5	0	4.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.7.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.9.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2.5	0	2.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

3.11.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.12.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7.5	0	7.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3.5	0	3.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с	1	0	1	Электронный учебник

	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча				«Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	0	6	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		48			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15		15	Сайт ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		59	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0.5	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5	Электронный учебник

					«Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		4.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.2.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2.5	0	2.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

					kultura-6-7-klassy-matveev
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.6.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.8.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	«прыжковый бег»				
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3.5	0	3.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2.5	0	2.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2.5	0	2.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1.5	0	1.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	0	3	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	3	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	0	3	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		46.5			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15		15	Сайт ГТО https://www.gto.ru/

Итого по разделу	14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	59	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

					klassy-matveev
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2.5	0	2.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	0	0	0	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.4.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	0	0	0	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	7	0	7	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

					klassy-matveev
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.10.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.11.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления				
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3.5	0	3.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		45			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16		16	Сайт ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		59	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Пешие туристские подходы	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	3	0	3	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4.5	0	4.5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	0	0	0	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	0	0	0	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	0	0	0	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	0	0	0	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	0	0	0	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	2	0	2	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	5	0	5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	0	4	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.16.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	9	0	9	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев.

					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
317.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	9	0	9	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.18.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	5	0	5	Электронный учебник «Физическая культура» 8-9 класс. А. П. Матвеев. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		49,5			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15		15	Сайт ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		59	