

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Управление образования Администрации МО "Муниципальный округ Можгинский район Удмуртской
Республики"**

МБОУ "Вишурская ООШ"

РАССМОТРЕНО

педагогическим

Протокол № 6 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

 Константинова О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Рыбакова Э.В.
Приказ № 57 от «27.08.2024»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы физической подготовки»

для обучающихся 5-9 классов

д. Нижний Вишур 2024-2025

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждения включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Главной целью учебного курса «ОФП» - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физических упражнений для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный курс «ОФП» в основной школе решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного курса ОФП курса в учебном плане.

На учебный год отводится: 5 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 6 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 7 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 9 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

Содержание учебного курса.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. *Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся. Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «Оздоровительная гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания). Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность.

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств,

общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

1. Програмный материал

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	<p>- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения.</p>
2. Легкая атлетика	<p>- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: блины, набивные мячи. - Развитие выносливости: Бег на длинные дистанции - Развитие ловкости, быстроты, координации: - Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации</p>
3. Спортивные игры	<p>- Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай» Ловкость. Игры, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке. Быстрота. Игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Сила. Игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке. Выносливость. Игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии.</p>
4. Функциональное многоборье	<p>Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин) - Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1 мин) -</p>

	<p>Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1мин) -Выпады ногами вперед и в стороны. - Поочередные махи ногами -Наклон вперед. -Отведение гимнастической палки за спину. -Круговые движения в локтевых суставах. -Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене. -Воздушные приседания. -Отжимания. -Прыжки на скакалке.</p>
--	---

2. Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростносиловых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес 2 кг)

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе. Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:
 - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
 - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной

деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование Выпускник научится:
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-умение выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий во время занятия; - учиться работать по определенному алгоритму.

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

-умение оформлять свои мысли в устной форме

-слушать и понимать речь других;

-договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
					https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: силовые О.Р.У	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		14			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

6 КЛАСС

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

Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Силовые О.Р.У.	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
Итого по разделу		14			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: силовые О.Р.У.	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		14			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: силовые О.Р.У.	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		14			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Силовые О.Р.У.	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		14			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Равномерный бег до 12 минут. Р	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
---	---	---	---	---	--	--

10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Совершенствование силовых качеств. Игры по выбору обучающихся.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Техника подъёма туловища.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Круговая тренировка 7-8 станций.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Общие развивающие упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1		www.edu.ru

	Упражнения на равновесие.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Упражнения на равновесие с использованием гимнастической скамейки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег 7-8 минут.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Гигиена и самоконтроль.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
9	Упражнения на развитие ловкости.	1	0	1		www.edu.ru

	Игровые эстафеты.					www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
11	Режим дня. Культурно- массовая работа.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
13	Контрольные упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Гигиена и самоконтроль.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Режим дня. Игры по выбору обучающихся.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
28	Личная гигиена. Игры по выбору обучающихся.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
34	Контрольные упражнения. Игры по выбору обучающихся.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие. Низкие старты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
2	Прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
4	Метание мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
5	Прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
6	Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
8	Передача мяча в парах в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
9	Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

10	Кувьрки назад.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
11	Кувьрки вперед и назад слитно.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
12	Упражнения на гибкость.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
13	Упражнения на перекладине.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
14	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
15	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
16	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
17	Передача мяча в движении.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
18	Учебная игра 5x5.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
19	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
20	Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

21	Ведение мяча с броском по кольцу.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
22	«Штрафной бросок» в баскетболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
23	Передача мяча в парах в движении.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
24	Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
26	Учебная игра смешанными командами.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
27	Нижняя подача мяча через сетку.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
28	Игра в «Футбол».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
29	Игра в «Баскетбол».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
30	Прыжки в длину с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

32	Беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Кроссовая подготовка.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие. Низкие старты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
2	Прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
4	Метание мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
5	Прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
6	Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
8	Передача мяча в парах в движении.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
9	Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

10	Кувьрки назад.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
11	Кувьрки вперед и назад слитно.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
12	Упражнения на гибкость.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
13	Упражнения на перекладине.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
14	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
15	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
16	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
17	Передача мяча в движении.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
18	Учебная игра 5x5.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
19	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
20	Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

21	Ведение мяча с броском по кольцу.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
22	«Штрафной бросок» в баскетболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
23	Передача мяча в парах в движении.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
24	Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
26	Учебная игра смешанными командами.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
27	Нижняя подача мяча через сетку.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
28	Игра в «Футбол».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
29	Игра в «Баскетбол».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
30	Прыжки в длину с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

32	Беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Прыжковые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Кроссовая подготовка.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Техника выполнения акробатических упражнений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Техника выполнения акробатических упражнений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Техника выполнения штрафного броска	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
---	-------------------------------------	---	---	---	--	---

9	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Выполнение комбинации по баскетболу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Подача мяча по зонам.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Спортивные игры (футбол)	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Выполнение комбинации по футболу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Техника спринтерского бега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Техника спринтерского бега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Контрольные тесты и испытания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Контрольные нормативы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Кроссовая подготовка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

20	Силовая подготовка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Спортивные игры (футбол)	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Контрольные испытания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения со скакалкой. Игры по выбору обучающихся.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения на равновесие с использованием гимнастической скамейки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Укрепление мышц пресса Упражнения в положении лежа на матах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Укрепление мышц пресса сверху. Подъем туловища из положения лежа.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

30	Подтягивание на перекладине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Контрольные тесты и испытания. Игры по выбору обучающихся.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной

ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-9 классы- М. : Просвещение, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

- ВФСК ГТО (gto.ru)

- ГТО76.рф.