МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга
Отдел образования Администрация Калининского района
ГБОУ Лицей №126

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 72DE135CE8F47F2641CEB24E1CFF91F1
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 17.03.2026 до 10.06.2027

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
МО учителей физической культуры	Педагогическим советом ГБОУ Лицея 126	Директор ГБОУ Лицея №126
_____ Грекова О.П.	Протокол №1 от «27» августа 2026 г.	_____ Рагимова А.А.
Протокол №1 от «27» августа 2026 г.		Приказ №394 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9999262)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Санкт-Петербург 2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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.

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

Модуль «Спорт». Плавание

Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Правила подбора формы для плавания.

Техника плавания кролем на груди по элементам и в полной координации

Техника плавания ногами дельфином

Техника плавания кролем на спине по элементам и в полной координации. Выполнение поворота при плавании на спине, выполнение старта из воды.

Модуль" Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО".

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Метание малого (теннисного) мяча на дальность с разбега.

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.

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

Модуль «Спорт». Плавание.

Техника плавания кролем на спине по элементам и в полной координации. Выполнение поворота при плавании на спине, выполнение старта из воды.

Техника плавания кролем на груди по элементам и в полной координации.

Техника плавания дельфином по элементам и в полной координации. Техника плавания брассом по элементам.

Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Правила подбора формы для плавания.

Модуль" Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО".

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого (теннисного) мяча на дальность с разбега.

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.

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

Модуль «Спорт». Плавание.

Техника плавания кролем на спине по элементам и в полной гармонии. Техника плавания дельфином по элементам и в полной гармонии. Техника плавания брассом по элементам и в полной гармонии.

Модуль" Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО".

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт». «Плавание».

Техника плавания кролем на спине по элементам и в полной координации. Выполнение поворота при плавании на спине, выполнение старта из воды

Техника плавания кролем на груди по элементам и в полной координации.

Техника плавания дельфином по элементам и в полной координации.

Техника плавания брассом по элементам и в полной координации. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль" Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО".

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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.

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

Модуль «Спорт». Плавание

Техника плавания кролем на груди по элементам и в полной координации

Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Правила подбора формы для плавания.

Техника плавания дельфином по элементам и в полной координации.

Техника плавания брассом по элементам и в полной координации

Плавание комплексом в полной координации, переходы от одного стиля к другому, повороты.

Модуль" Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО".

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по

дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег .

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную). 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. 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 поочерёдно. 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.

Волейбол.

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. Передачи мяча над собой и в движении . Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Запрыгивания и спрыгивание прыжком в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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);

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;

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	15			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			
2.8	Модуль спорт" Плавание"	32			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			
2.8	Плавание (Модуль Спорт")	32			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			
2.8	Плавание (модуль " Спорт")	32			
Итого по разделу		96			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	32			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	15			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	32			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	15			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			
Итого по разделу		96			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции.	1				
2	Бег на короткие дистанции	1				
3	Инструктаж по технике безопасности на уроке по плаванию.	1				
4	Бег на короткие дистанции	1				
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6	Техника скольжения на груди и на спине	1				
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
8	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1				
9	Техника работы ногами кролем на спине	1				
10	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1				
11	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции	1				
12	Техника работы ногами кролем на	1				

	спине					
13	Бег на средние дистанции	1				
14	Бег на средние дистанции	1				
15	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	1				
16	Бег на длинные дистанции	1				
17	Бег на длинные дистанции	1				
18	Техника работы ногами кроль на спине со сменой положения рук на 6 счётов	1				
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
21	Техника работы ногами кроль на спине со сменой положения рук на 6 счётов	1				
22	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
23	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
24	Техника плавания на спине - «Мельница»	1				
25	Висы и строевые упражнения	1				
26	Висы и строевые упражнения	1				
27	Техника плавания кролем на спине в полной координации	1				

28	Висы и строевые упражнения	1				
29	Висы и строевые упражнения	1				
30	Техника поворота " Маятником"	1				
31	Кувырок вперёд ноги " скрестно"	1				
32	Кувырок вперёд ноги " скрестно"	1				
33	Техника выполнения старта на спине	1				
34	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
35	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
36	Техника плавания кролем на спине в полной координации, с выполнением поворотов «маятником»	1				
37	Опорные прыжки	1				
38	Опорные прыжки	1				
39	Техника плавания кролем на спине в полной координации с выполнением старта	1				
40	Передача мяча двумя руками сверху	1				
41	Передача мяча двумя руками сверху	1				
42	Техника скольжения на груди с работой ног кролем. Техника работы ногами кролем с доской.	1				
43	Передача мяча двумя руками сверху	1				
44	Приём и передача мяча сверху	1				
45	Техника работы ногами кроль на груди без доски	1				
46	Приём и передача мяча сверху	1				
47	Приём и передача мяча сверху	1				

48	Техника работы ногами кроль на груди с доской, попеременно работая правой или левой рукой.	1				
49	Передача мяча двумя руками снизу	1				
50	Передача мяча двумя руками снизу	1				
51	Техника попеременной работы одной рукой кролем на груди без доски	1				
52	Приём и передача мяча снизу	1				
53	Приём и передача мяча снизу	1				
54	Техника попеременной работы одной рукой кролем на груди без доски	1				
55	Приём и передачи мяча снизу	1				
56	Прямая нижняя подача мяча	1				
57	Техника поочерёдной работы одной рукой кролем на груди(на сцепление)	1				
58	Прямая нижняя подача мяча	1				
59	Прямая нижняя подача мяча. Учебная игра	1				
60	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1				
61	Технические действия с мячом. Учебная игра	1				
62	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1				
63	Техника ловли мяча	1				
64	Техника ловли мяча	1				
65	Техника спадов и прыжков в воду с	1				

	бортика					
66	Техника передачи мяча	1				
67	Техника передачи мяча	1				
68	Техника спадов и прыжков в воду с бортика	1				
69	Техника передачи мяча	1				
70	Ведение мяча стоя на месте	1				
71	Техника старта с тумбочки	1				
72	Ведение мяча стоя на месте	1				
73	Ведение мяча в движении	1				
74	Техника работы ногами дельфином с доской	1				
75	Ведение мяча в движении	1				
76	Ведение мяча в движении	1				
77	Техника работы ногами дельфином с доской и без	1				
78	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
79	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
80	Техника работы ногами дельфином с доской и без	1				
81	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1				
82	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1				
83	Техника работы ногами дельфином с	1				

	доской и без					
84	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
86	Техника работы ногами дельфином с доской и без, на груди и на спине	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м. Подвижные игры	1				
89	Техника работы ногами дельфином с доской и без, на груди и на спине	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1000м. Подвижные игры.	1				
92	Техника работы ногами дельфином с доской и без, на груди и на спине	1				
93	Бег на средние дистанции.	1				
94	Бег на средние дистанции.	1				
95	Техника работы ногами дельфином с	1				

	доской и без, на груди и на спине					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
97	Знание о физической культуре	1				
98	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1				
99	Знание о физической культуре	1				
100	Способы о самостоятельной деятельности	1				
101	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1				
102	Способы о самостоятельной деятельности	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег	1				
2	Спринтерский бег	1				
3	Инструктаж по технике безопасности на уроке по плаванию	1				
4	Спринтерский бег	1				
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
6	Техника работы кролем на спине	1				
7	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
8	Прыжковые упражнения в длину	1				
9	Техника работы кролем на спине	1				
10	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
11	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
12	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	1				
13	Метание малого мяча с 2-3 шагов	1				

	разбега					
14	Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега	1				
15	Техника работы ног кролем на спине с работой одной рукой	1				
16	Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега. Бег на средние дистанции	1				
17	Бег на средние дистанции	1				
18	Техника работы ног кролем на спине со сменой положения рук на 6 счетов	1				
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
21	Техника плавания «мельницы на спине»	1				
22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
24	Координация движений рук и ног при плавании кролем на спине	1				
25	Упражнения на невысокой(высокой) перекладине	1				
26	Лазание по канату в три приема	1				
27	Координация движений рук и ног при плавании кролем на спине	1				

28	Лазание по канату в три приёма	1				
29	Лазание по канату в три приема	1				
30	Техника старта на спине	1				
31	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
32	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
33	Техника поворота на спине «Маятником»	1				
34	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
35	Акробатические комбинации	1				
36	Техника поворота на спине «Маятником»	1				
37	Акробатические комбинации	1				
38	Акробатические комбинации	1				
39	Техника выполнения стартов и поворотов на спине	1				
40	Передача мяча двумя руками сверну	1				
41	Передача мяча двумя руками сверну	1				
42	Техника скольжения на груди «стрелочка». Техника работы ног кролем на груди с выдохами в воду с доской	1				
43	Приём и передача мяча двумя руками снизу	1				
44	Приём и передача мяча двумя руками	1				

	снизу					
45	Техника работы ноги кроль на груди без доски с положением рук сзади и впереди	1				
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
48	Техника работы ног кролем на груди с доской, попеременно работая правой или левой рукой	1				
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
51	Техника работы ног кролем на груди с доской с работой правой и левой рукой	1				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
54	Техника работы ног кролем на груди без доски с работой правой и левой рукой	1				

55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
57	Техника работы ног кролем на груди без доски с работой правой и левой рукой	1				
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
59	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
60	Техника работы ног кролем на груди на «сцеплении»	1				
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
62	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
63	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
64	Координация рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				
65	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
66	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
67	Координация рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1				

68	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
69	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
70	Техника работы ног кролем на груди с работой рук брассом	1				
71	Упражнения в ведении мяча	1				
72	Упражнения в ведении мяча	1				
73	Техника спадов и прыжков в воду с бортика	1				
74	Упражнения в ведении мяча	1				
75	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
76	Техника старта с бортика	1				
77	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
78	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
79	Техника старта с тумбочки	1				
80	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
81	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
82	Техника старта с тумбочки	1				
83	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				

	Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
86	Техника работы ног в дельфине	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
89	Техника работы ног в дельфине	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
91	Бег на длинные дистанции	1				
92	Техника работы ног в дельфине на спине.	1				
93	Бег на длинные дистанции	1				
94	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
95	Техника работы ног в дельфине в сочетании с дыханием	1				
96	История первых Олимпийских игр современности	1				
97	Составление дневника физической культуры	1				
98	Техника работы рук, ног и дыхания в	1				

	дельфине					
99	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
100	Физическая подготовка человека	1				
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
102	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Эстафетный бег	1				
2	Эстафетный бег	1				
3	Инструктаж по технике безопасности на уроке по плаванию	1				
4	Спринтерский бег	1				
5	Спринтерский бег	1				
6	Техника скольжения на груди и на спине	1				
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
8	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
9	Техника работы ногами кролем на спине	1				
10	Прыжки с разбега в длину	1				
11	Прыжки с разбега в длину	1				
12	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	1				
13	Метание малого мяча с разбега	1				
14	Метание малого мяча с разбега	1				

15	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	1				
16	Бег на средние дистанции	1				
17	Бег на средние дистанции	1				
18	Техника работы ногами кролем на спине со сменой положения рук	1				
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
21	Техника плавания в координации движений рук и ног кролем на спине	1				
22	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
23	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
24	Техника плавания руками «Мельница» на спине	1				
25	Лазанье по канату в два приёма	1				
26	Лазанье по канату в два приёма	1				
27	Техника плавания в координации движений рук и ног кролем на спине	1				
28	Лазание по канату в два приёма	1				
29	Стойка на голове с опорой на руки	1				
30	Техника старта из воды	1				
31	Стойка на голове с опорой на руки	1				
32	Акробатические комбинации	1				

33	Техника выполнения поворота «Маятником» при плавании на спине	1				
34	Акробатические комбинации	1				
35	Акробатические комбинации	1				
36	Техника выполнения поворота «Маятником» при плавании на спине	1				
37	Опорный прыжок	1				
38	Опорный прыжок	1				
39	Техника выполнения старта, выхода под водой и поворота на спине	1				
40	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
42	Техника скольжения на груди с работой ног кролем.	1				
43	Перевод мяча через сетку двумя руками снизу	1				
44	Перевод мяча за голову	1				
45	Техника плавания ногами кролем на боку	1				
46	Перевод мяча за голову	1				
47	Перевод мяча за голову	1				
48	Техника плавания ногами кролем на груди без доски	1				
49	Верхняя прямая подача мяча	1				
50	Верхняя прямая подача мяча	1				

51	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	1				
52	Верхняя прямая подача	1				
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
54	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	1				
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
57	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	1				
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Игровая деятельность. Правила игры	1				
60	Техника плавания кролем на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания	1				
61	Игровая деятельность. Правила игры	1				
62	Передача мяча после отскока от пола	1				
63	Техника плавания кролем на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания	1				

64	Передача мяча после отскока от пола	1				
65	Ловля мяча после отскока от пола	1				
66	Техника выполнения прыжков в воду	1				
67	Ловля мяча после отскока от пола	1				
68	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
69	Техника выполнения старта с тумбочки	1				
70	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
71	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
72	Техника поворота сальто при плавании кролем.	1				
73	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
74	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
75	Техника плавания ногами дельфином	1				
76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
77	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
78	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой	1				

79	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
81	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой	1				
82	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
83	Игровая деятельность . Правила игры.	1				
84	Техника плавания дельфином в полной координации движений ног, рук и дыхания	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
87	Техника плавания ногами брассом	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				

90	Техника плавания ногами брассом	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
92	Техника плавания руками брассом	1				
93	Бег на длинные дистанции	1				
94	Бег на длинные дистанции	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
96	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
97	Тактическая подготовка	1				
98	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
99	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
100	Планирование занятий технической подготовкой	1				
101	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
102	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. Бег на короткие дистанции	1				
2	Бег на короткие дистанции	1				
3	Инструктаж по технике безопасности плавания.	1				
4	Спринтерский бег	1				
5	Спринтерский бег	1				
6	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	1				
7	Прыжки в длину с разбега	1				
8	Прыжки в длину с разбега	1				
9	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	1				
10	Прыжки в длину с разбега	1				
11	Прыжки в длину с разбега	1				
12	Техника работы ногами кролем на спине со сменой положения рук	1				
13	Метание малого мяча	1				
14	Метание малого мяча	1				
15	Техника работы ногами кролем на спине со сменой положения рук	1				

16	Бег на длинные дистанции	1				
17	Бег на длинные дистанции	1				
18	Техника плавания в координации движений рук и ног кролем на спине	1				
19	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1				
20	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1				
21	Техника старта из воды	1				
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
24	Техника выполнения поворота «Маятником» при плавании на спине	1				
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
27	Техника выполнения поворота «Маятником» при плавании на спине	1				
28	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
29	Опорный прыжок.	1				
30	Техника скольжения на груди с работой ног кролем.	1				
31	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1				
32	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1				
33	Техника плавания ногами кролем на	1				

	груди без доски					
34	Лазание по канату. Акробатические упражнения.	1				
35	Акробатические упражнения.	1				
36	Техника плавания ногами кролем на боку	1				
37	Акробатические комбинации	1				
38	Акробатические комбинации	1				
39	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	1				
40	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача и приём.	1				
41	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача и приём.	1				
42	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	1				
43	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача и приём	1				
44	Верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар.	1				
45	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	1				
46	Верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар.	1				
47	Верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар.	1				
48	Техника плавания кролем на груди в	1				

	полной координации движений ног, рук и дыхания					
49	Передача в тройках. Нападающий удар в тройках.	1				
50	Передача в тройках. Нападающий удар в тройках.	1				
51	Техника выполнения прыжков в воду	1				
52	Передача в тройках. Нападающий удар в тройках.	1				
53	Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу	1				
54	Техника выполнения старта с тумбочки	1				
55	Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу.	1				
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
57	Техника поворота сальто при плавании кролем.	1				
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
60	Техника поворота сальто при плавании кролем.	1				

61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
62	Ведение мяча.	1				
63	Техника плавания ногами дельфином	1				
64	Ведение мяча различными способами.	1				
65	Ведение мяча различными способами.	1				
66	Техника плавания ногами дельфином	1				
67	Ведение и передача мяча.	1				
68	Ведение и передача мяча.	1				
69	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой	1				
70	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
71	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
72	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой	1				
73	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
74	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
75	Техника плавания дельфином в полной координации движений ног, рук и дыхания	1				
76	Ведение и передачи мяча, бросок мяча с сопротивлением.	1				

77	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания.	1				
78	Техника плавания дельфином в полной координации движений ног, рук и дыхания	1				
79	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания.	1				
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
81	Техника плавания ногами брассом	1				
82	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
83	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
84	Техника плавания ногами брассом на груди	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
87	Техника плавания ногами брассом на спине	1				
88	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
90	Техника плавания руками брассом	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
92	Бег на длинные дистанции	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
94	Бег на длинные дистанции	1				
95	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
96	Техника согласования движений ног, рук и дыхания в брассе	1				
97	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
98	Упражнения для профилактики утомления	1				
99	Техника согласования движений ног, рук и дыхания в брассе	1				
100	Физическая культура в современном обществе	1				
101	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
102	Составление планов для	1				

	самостоятельных занятий					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности, Бег на короткие дистанции	1				
2	Бег на короткие дистанции	1				
3	Инструктаж по технике безопасности. Техника работы ногами кролем на спине.	1				
4	Эстафетный бег.	1				
5	Прыжки в длину «прогнувшись».	1				
6	Техника работы ногами кролем на спине	1				
7	Прыжки в длину «прогнувшись».	1				
8	Прыжки в длину «согнув ноги».	1				
9	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	1				
10	Прыжки в длину «согнув ноги».	1				
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				
12	Техника работы ногами кролем на спине со сменой положения рук	1				
13	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				
14	Метание спортивного снаряда с разбега	1				

	на дальность.					
15	Техника плавания в координации движений рук и ног кролем на спине	1				
16	Бег на длинные дистанции.	1				
17	Бег на длинные дистанции.	1				
18	Техника старта из воды	1				
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
21	Техника выполнения поворота «Маятником» при плавании на спине	1				
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1				
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1				
24	Техника плавания ногами кролем на груди с доской и без доски	1				
25	Лазание по канату в два приёма	1				
26	Лазание по канату в два приёма.	1				
27	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	1				
28	Длинный кувырок с разбега	1				
29	Кувырок назад в упор	1				
30	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	1				
31	Акробатические комбинации	1				

32	Акробатические комбинации	1				
33	Техника плавания кролем на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания	1				
34	Акробатические комбинации	1				
35	Опорный прыжок	1				
36	Техника плавания кролем на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания	1				
37	Опорный прыжок	1				
38	Опорный прыжок	1				
39	Техника выполнения прыжков в воду	1				
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
42	Техника выполнения старта с тумбочки	1				
43	Приёмы и передачи в движении.	1				
44	Приёмы и передачи в движении.	1				
45	Техника поворота сальто при плавании кролем	1				
46	Приёмы и передачи в движении.	1				
47	Техника нападающего удара	1				
48	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1				
49	Техника нападающего удара.	1				
50	Техника блокирования	1				
51	Техника плавания ногами дельфином	1				
52	Техника блокирования	1				

53	Приём мяча в разные зоны площадки	1				
54	Техника плавания ногами дельфином	1				
55	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1				
56	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
57	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой.	1				
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
60	Техника плавания ногами дельфином из различных исходных положений.	1				
61	Ведение мяча.	1				
62	Ведение мяча	1				
63	Техника плавания дельфином в полной координации движений ног, рук и дыхания	1				
64	Ведение мяча	1				
65	Передача мяча	1				
66	Техника плавания ногами брассом с доской	1				
67	Передача мяча	1				
68	Приемы и броски мяча на месте	1				
69	Техника плавания ногами брассом на груди без доски	1				

70	Приемы и броски мяча на месте	1				
71	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
72	Техника плавания ногами брассом на спине	1				
73	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
74	Приемы и броски мяча после ведения	1				
75	Техника плавания руками брассом	1				
76	Приемы и броски мяча после ведения	1				
77	Приёмы и броски мяча после ведения	1				
78	Техника согласования движений ног, рук и дыхания в брассе	1				
79	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
81	Техника согласования движений ног, рук и дыхания в брассе	1				
82	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
83	Игровая деятельность. Правила игры	1				
84	Последовательность стилей плавания в комплексном плавании	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1				

	бег 3*10м					
87	Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
91	Равномерный бег	1				
92	Равномерный бег	1				
93	Эстафеты, ныряние на задержку дыхания, игры в воде	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м.	1				
95	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
96	Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием	1				
97	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
98	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
99	Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием	1				
100	Упражнения для профилактики	1				

	утомления					
101	Физическая культура в современном обществе	1				
102	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		