

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа» п. им. Куйбышева Рыльского района
Курской области.

Принята на
педагогический совет
протокол №1 от «30» августа 2023 г

Утверждена:
Директор МБОУ «Куйбышевская СОШ»

_____ (Д.А. Брехов)

Приказ №1-146
от «30» августа 2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
уровень образования: основное общее
образование
5-9 классы (срок освоения 5 года)
форма обучения очная

Составители: Семиколенова О.Ф.
Учитель физической культуры,
1 квалификационной категории.
Миреева Л.Н.
Учитель физической культуры,
1 квалификационной категории
Громенко Ю.А.
Учитель физической культуры.
Волков И.Н.
Учитель физической культуры,

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного предмета, учебного курса, учебного модуля.....	6
3. Планируемые результаты изучения учебного предмета, учебного курса, учебного модуля.....	12
4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля.....	20
5. Материально-техническое обеспечение учебного предмета.....	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

«Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности

учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Данный модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68 ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные

результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и

«змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

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

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

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. Гимнастические комбинации.

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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе,

прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

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

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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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 «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

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 старшеклассников. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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 надальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

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

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 относятся 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

5 класс

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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом,

наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

➤ выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

➤ баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;

➤ использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

➤ футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;

➤ удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

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 школьников, 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);

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

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

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

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

➤ выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

➤ 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 ¹/_{за} голову на своей площадке и через сетку;

использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

➤ футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности

в выполнении другими учащимися, 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;

➤ выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

➤ 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;

➤ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

➤ баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);

➤ тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

➤ волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

➤ футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

➤ тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- 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, мятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета.

Для 5 класса

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы./раздела.	Количество контрольных, практических, лабораторных, проектная и научно-исследовательская деятельность обучающихся.	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
2.2	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3. Раздел: Физическое совершенствование.				
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.2	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1 20	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

3.3	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.5	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед и назад	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.6	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатка	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.7	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Гимнастика»		12		
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика» Ускорение с высокого старта	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.0	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 60 м	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика» Высокий стар	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура,

				5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовый бег	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Челночный бег	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.4	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.5	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.7	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 1000м.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
<i>Итого Модуль «Лёгкая атлетика»</i>		13		
4.8	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.9	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием в движении по учебной дистанции.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.0	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	способом «лесенка» и спуск в основной стойке,			Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.1	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.2	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого Модуль «Зимние виды спорта».		7		
5.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча «по кругу» и «змейкой»	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.7	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.8	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.		9		

5.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.0	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		10		
6.4	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов).	3	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.6	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.7	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	3	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Спортивные игры. Футбол».		10		

6.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метаниемалого (теннисного) мяча на дальность.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.9	Модуль«Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения:прыжки и многоскоки.Прыжковые упражнения:прыжок в длину с места.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.0	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60 м	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 1000м.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.5	Модуль « Спорт»	Реализовывается в процессе всех уроков физической культуры.	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль«Лёгкая атлетика».		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

для 6 класса.

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела.	Количество контрольных, практических, лабораторных, проектная и научно-исследовательская деятельность обучающихся.	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
1.2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
1.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
2.2	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3. Раздел: Физическое совершенствование.				
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Построение и перестроение на месте	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

3.2	Модуль «Гимнастика». Строевой шаг; размыкание и смыкание	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.3	Модуль «Гимнастика». "мост" из положения стоя с помощью.	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.5	Модуль «Гимнастика Опорный прыжок».	3	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.6	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатка Акробатическая комбинация	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.7	Модуль «Гимнастика». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	В процессе урока	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Гимнастика»		12		
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика» Скоростной бег до 50 м	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.0	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 60 м	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

4.1	Модуль «Лёгкая атлетика» Высокий стар	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовый бег	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Челночный бег	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.4	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.5	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.7	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 1200м.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Лёгкая атлетика»		13		
4.8	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём "ёлочкой"	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.9	Модуль «Зимние виды спорта».. преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.0	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке,	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

5.1	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.2	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Зимние виды спорта».		7		
5.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.7	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.8	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.		9		

5.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.0	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	2	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		10		
6.4	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	3	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.6	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	3	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

6.7	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	3	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Спортивные игры. Футбол.		10		
6.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.0	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60 м	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 1000м.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный медленный бег.	1	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.5	Модуль «Спорт»	Реализовывается в процессе всех уроков физической культуры.	Практические работы. Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая

				культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Лёгкая атлетика».		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

для 7 класса.

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела.	Количество контрольных, практических, лабораторных, проектная и научно-исследовательская деятельность обучающихся	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
2.2	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	В процессе урока	Практические работы.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Повороты направо, налево в движении Команда "Прямо!".	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.3	<i>Модуль «Гимнастика</i> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.5	<i>Модуль «Гимнастика</i> Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	3	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.6	<i>Модуль«Гимнастика».</i> Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105 -115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 -110 см).	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.7	<i>Модуль«Гимнастика».</i> Разновидности висов , подтягивание в висе. Подъем переворота. (мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Гимнастика»		12		
3.8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Низкий старт до 30 м	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.9	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Скоростной бег до 70 м	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/

				Матвеев А.П.,
4.0	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 60 м	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика» Высокий старт	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Челночный бег	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.4	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.5	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.7	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с 11 -13 шагов разбега способом "согнув ноги"	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Лёгкая атлетика»		13		

4.8	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.9	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход.	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.0	Модуль «Зимние виды спорта». попеременный двухшажный ход	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.1	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах до 4км	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.2	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Зимние виды спорта».		7		
5.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	3	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
		35		

				Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.7	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.8	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.		9		
5.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.0	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Отбивание кулаком через сетку	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении.	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола	3	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		10		

6.4	Модуль «Спортивные игры. Футбол Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол. остановка мяча внутренней стороной стопы.	2	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.6	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.7	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола	3	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Спортивные игры. Футбол.		10		
6.8	Модуль «Лёгкая атлетика Низкий старт до 30 м	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60 м.	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.0	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 7- 9 шагов разбега способом	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9
		37		

	"перешагивание"			класс/Матвеев А.П.,
7.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег	1	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.5	Модуль « Спорт»	Реализовывается в процессе всех уроков физической культуры.	Практические работы. Практика.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль«Лёгкая атлетика».		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

для 8 класса.

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы.	Количество контрольных, практических, лабораторных, проектная и научно-исследовательская деятельность обучающихся	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	В процессе урока	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	В процессе урока	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
2.2	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	В процессе урока	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Раздел. 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.3	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.5	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	3	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.6	<i>Модуль«Гимнастика».</i> Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105 -115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 -110 см).	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.7	<i>Модуль«Гимнастика».</i> Разновидности висов , подтягивание в висячем положении. Подъем переворота. (мальчики)	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9

	Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Гимнастика»		12		
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Низкий старт до 30 м	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика» Скоростной бег до 70 м	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.0	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 60 м	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика» Высокий старт	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Челночный бег	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.4	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.5	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

4.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.7	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с 11 -13 шагов разбега способом "согнув ноги"	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого : Модуль «Лёгкая атлетика»		13		
4.8	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.9	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход.	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.0	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.1	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах до 4км	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.2	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Зимние виды спорта».		7		
5.3	Модуль «Спортивные игры».Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.4	Модуль «Спортивные игры».Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9

				класс/Матвеев А.П.,
5.5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	3	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.7	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.8	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.		9		
5.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.0	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Отбивание кулаком через сетку	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

6.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении.	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола	3	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		10		
6.4	Модуль «Спортивные игры. Футбол Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол. остановка мяча внутренней стороной стопы.	2	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.6	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.7	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола	3	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого: Модуль «Спортивные игры. Футбол».		10		
6.8	Модуль «Лёгкая атлетика Низкий старт до 30 м	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60 м.	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

7.0	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 7- 9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	1 Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег	1	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.5	Модуль « Спорт»	Реализовывается в процессе всех уроков физической культуры.	Практическая работа Практика	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль«Лёгкая атлетика».		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

для 9 класса.

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела.	Количество контрольных, практических, лабораторных работ, проектная и исследовательская деятельность обучающихся.	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	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.	В процессе урока	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	В процессе урока	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
2.2	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	В процессе урока	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.2	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
		45		

	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).			
3.3	Модуль «Гимнастика Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девушки)	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.5	Модуль «Гимнастика Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девушки)	3	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.6	Модуль «Гимнастика». Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105 -115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 -110 см).	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.7	Модуль«Гимнастика». Разновидности висов , подтягивание в висе. Подъем переворота. 3 0 РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО) 43 (мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девушки)	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Гимнастика»		12		
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Низкий старт до 30 м	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика» Скоростной бег до 70 м	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая
		46		

				культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.0	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 60 м	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика» Высокий старт	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Челночный бег	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.4	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.5	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
4.7	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с 11 -13 шагов разбега способом "согнув ноги"	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
<i>Итого Модуль «Лёгкая атлетика»</i>		13		
4.8	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный одношажный ход	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

4.9	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковый ход	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.0	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот "плугом"	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.1	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах до 4км	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.2	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Зимние виды спорта».		7		
5.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
5.7	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9

	технических приёмов.			класс/Матвеев А.П.,
5.8	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.		9		
5.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.0	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Отбивание кулаком через сетку	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении.	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		10		
6.4	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол. остановка мяча внутренней стороной стопы.	2	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая

				культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.6	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.7	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль «Спортивные игры. Футбол.		10		
6.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
6.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.0	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 7- 9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.3	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,

7.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
7.5	Модуль «Спорт»	Реализовывается в процессе всех уроков физической культуры.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,
Итого Модуль«Лёгкая атлетика».		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВА

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)