**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**«Средняя общеобразовательная школа № 4 р. п. Линево»**
**Искитимского района Новосибирской области**

| | | |
|---|---|---|
| ***РАССМОТРЕНО*** | ***СОГЛАСОВАНО*** | ***УТВЕРЖДЕНО*** |
| ***На методическом объединении*** | ***с заместителем директора по УВР*** | ***Приказом № 52 от 31.08.2026*** |
| ***учителей социально-*** | ***Марченко Е. П.*** | |
| ***психологической службы*** | ***31.08.2026*** | |
| ***Руководитель МО*** | | |
| ***Протокол № 1 от 31.08.2026*** | | |

**Рабочая программа**

учебного предмета

«Физическая культура»

для основного общего образования

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ООО, утверждённым приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (с изменениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 18.07.2022 № 568, от 22.01.2024 № 31 и от 19.02.2024 № 110), и ФОП ООО, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (с изменениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171, от 09.10.2024 № 704, от 08.10.2025 № 729 и от 10.11.2025 № 808).

Содержание рабочей программы сформировано на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» и приведено в соответствие с изменениями ФОП, применяемыми в 2026/2027 учебном году, в том числе с изменениями, действующими с 1 сентября 2026 года.

Рабочая программа включает пояснительную записку, содержание учебного предмета, планируемые результаты, перечень (кодификатор) распределённых по классам требований, сведения о требованиях, проверяемых в рамках государственной итоговой аттестации, и тематическое планирование. Поурочное планирование конкретизируется образовательной организацией по учебному календарю.

Суммарный объём проверочных и контрольных работ планируется в пределах 10 процентов общего объёма учебного времени по предмету. Практическая демонстрация двигательных действий, текущие нормативы и наблюдение за техникой выполнения учитываются как формы текущего оценивания и распределяются без превышения установленного лимита контрольных мероприятий.

Содержание и последовательность модулей уточнены с учётом материально-технических условий школы, сезонности, состояния здоровья обучающихся и требований безопасности. Модули, требующие устойчивого снежного покрова или бассейна, практически не реализуются. Соответствующие часы распределены между лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и базовой физической подготовкой без сокращения общего объёма программы и обязательных планируемых результатов.

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

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

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

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

***Основной целью программы*** по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

Реализуемые модули включают содержание гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр и базовой физической подготовки. Их содержание направлено на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение технических действий и обогащение двигательного опыта.

В МБОУ «СОШ № 4 р. п. Линево» модули, требующие устойчивого снежного покрова или бассейна, заменяются углублённым освоением содержания модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» и «Базовая физическая подготовка».

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предусматривающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов: в 5 классе – 68 часов, в 6 классе – 68 часов, в 7 классе – 68 часов, в 8 классе – 68 часов, в 9 классе – 68 часов.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

При реализации рабочей программы используются учебники: «Физическая культура. 5–7 классы» М. Я. Виленского, И. М. Туревского, Т. Ю. Торочковой и других авторов, под редакцией М. Я. Виленского; «Физическая культура. 8–9 классы» В. И. Ляха.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *5 класс*

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий

физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***6 класс***

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.

Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***8 класс***

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками,

передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**Планируемые результаты**

***Личностные результаты***

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

***Метапредметные результаты:***

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

<u>У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:</u>

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и

современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости

от характера и признаков полученной травмы.

***Предметные результаты:***

***5 класс***

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», равномерного и челночного бега;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

***6 класс***

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять кроссовый и переменный бег, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
    - баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
    - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
    - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

***7 класс***

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

***8 класс:***

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять равномерный и переменный бег, преодолевать естественные препятствия широким шагом, перешагиванием и перелезанием;
- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и легкоатлетических упражнений;
- выполнять прыжковые упражнения с разбега и с места;
- выполнять беговые упражнения в согласовании с ритмом дыхания;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

***9 класс***

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся

общеобразовательной организации;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику кроссового бега и упражнений общей физической подготовки при подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и легкоатлетических упражнений;
- выполнять акробатические комбинации и повороты в движении;
- выполнять упражнения на общую выносливость в согласовании с ритмом дыхания;
- 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.

Государственная итоговая аттестация по учебному предмету «Физическая культура» в форме ОГЭ не проводится, поэтому отдельный перечень проверяемых экзаменационных требований не формируется. Освоение требований программы оценивается в рамках текущего и промежуточного контроля.

## ПЕРЕЧЕНЬ (КОДИФИКАТОР) РАСПРЕДЕЛЁННЫХ ПО КЛАССАМ ТРЕБОВАНИЙ

***5 класс***

| ***Код требования*** | ***Проверяемое требование*** |
|---|---|
| 5.1 | выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; |
| 5.2 | 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; |
| 5.3 | составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; |
| 5.4 | осуществлять профилактику утомления во время |

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| | учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; |
| 5.5 | выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; |
| 5.6 | выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); |
| 5.7 | выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); |
| 5.8 | передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; |
| 5.9 | выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; |
| 5.10 | демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», равномерного и челночного бега; |
| 5.11 | тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); |
| 5.12 | волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); |
| 5.13 | футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега). |

***6 класс***

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| 6.1 | характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; |
| 6.2 | измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; |
| 6.3 | контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; |
| 6.4 | подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; |
| 6.5 | отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации |

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| | работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; |
| 6.6 | составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; |
| 6.7 | выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки); |
| 6.8 | выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; |
| 6.9 | выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; |
| 6.10 | выполнять кроссовый и переменный бег, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; |
| 6.11 | тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; |
| 6.12 | выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: |
| 6.13 | баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); |
| 6.14 | волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); |
| 6.15 | 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). |

***7 класс***

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| 7.1 | проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; |
| 7.2 | объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни; |
| 7.3 | объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; |

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| 7.4 | 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); |
| 7.5 | выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); |
| 7.6 | составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); |
| 7.7 | выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); |
| 7.8 | выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; |
| 7.9 | выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; |
| 7.10 | 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода); |
| 7.11 | тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; |
| 7.12 | 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); |
| 7.13 | волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); |
| 7.14 | 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). |

***8 класс***

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| 8.1 | проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; |
| 8.2 | анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и |

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| | приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; |
| 8.3 | проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; |
| 8.4 | составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; |
| 8.5 | выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); |
| 8.6 | выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); |
| 8.7 | выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; |
| 8.8 | выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; |
| 8.9 | выполнять равномерный и переменный бег, преодолевать естественные препятствия широким шагом, перешагиванием и перелезанием; |
| 8.10 | соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и легкоатлетических упражнений; |
| 8.11 | выполнять прыжковые упражнения с разбега и с места; |
| 8.12 | выполнять беговые упражнения в согласовании с ритмом дыхания; |
| 8.13 | тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; |
| 8.14 | 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); |
| 8.15 | 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); |
| 8.16 | футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков |

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| | в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). |

***9 класс***

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| 9.1 | 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; |
| 9.2 | понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; |
| 9.3 | объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; |
| 9.4 | использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; |
| 9.5 | измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; |
| 9.6 | определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; |
| 9.7 | составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); |
| 9.8 | составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); |
| 9.9 | составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); |
| 9.10 | составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); |
| 9.11 | совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; |
| 9.12 | совершенствовать технику кроссового бега и упражнений общей физической подготовки при |

| *Код требования* | *Проверяемое требование* |
|---|---|
| | подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; |
| 9.13 | соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и легкоатлетических упражнений; |
| 9.14 | выполнять акробатические комбинации и повороты в движении; |
| 9.15 | выполнять упражнения на общую выносливость в согласовании с ритмом дыхания; |
| 9.16 | 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; |
| 9.17 | тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
### *5 КЛАСС*

| *№ п/п* | *Наименование разделов и тем программы* | *Количество часов* | | | *Электронные (цифровые) образовательные ресурсы* |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *Всего* | *Контрольные работы* | *Практические работы* | |
| ***Раздел 1. Знания о физической культуре*** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | 2 | Библиотека ЦОК |
| ***Итого по разделу*** | | ***2*** | | | |
| ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности*** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 1 | 2 | Библиотека ЦОК |
| ***Итого по разделу*** | | ***3*** | | | |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ*** | | | | | |
| ***Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| ***Итого по разделу*** | | ***3*** | | | |
| ***Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность*** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | 8 | Библиотека ЦОК |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 7 | Библиотека ЦОК |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| | "Спортивные игры") | | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 14 | 1 | 12 | Библиотека ЦОК<br>Официальный сайт ВФСК ГТО |
| **Итого по разделу** | | **60** | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **5** | **63** | |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | 8 | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 6 | Библиотека ЦОК |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 13 | 1 | 12 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| **Итого по разделу** | | **59** | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **3** | **63** | |

## 7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | 1 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | 8 | Библиотека ЦОК |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 7 | Библиотека ЦОК |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 13 | 1 | 12 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| **Итого по разделу** | | **59** | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **4** | **62** | |

## 8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| | оздоровительная деятельность | | | | |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | 8 | Библиотека ЦОК |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 7 | Библиотека ЦОК |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 13 | 1 | 12 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| **Итого по разделу** | | **59** | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **4** | **64** | |

**9 КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | 3 | Библиотека ЦОК |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | 8 | Библиотека ЦОК |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 7 | Библиотека ЦОК |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.6 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | 10 | Библиотека ЦОК |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 13 | 1 | 12 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| **Итого по разделу** | | **59** | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **4** | **56** | |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
### *5 КЛАСС*

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 2 | Олимпийские игры древности | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 3 | Режим дня. Наблюдение за физическим развитием | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 4 | Наблюдение за физическим развитием | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 5 | Организация и проведение самостоятельных занятий. Составление дневника по физической культуре | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 6 | Определение состояния организма | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 7 | Упражнения утренней зарядки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 8 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 9 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на длинные дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 10 | Бег на короткие дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 11 | Бег на длинные дистанции | 1 | 1 | Библиотека ЦОК |
| 12 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 13 | .Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 14 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 15 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 16 | Упражнения на развитие гибкости и координации | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 17 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 18 | Кувырок вперёд и назад в группировке, из стойки на лопатках | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 19 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 20 | Опорные прыжки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 21 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 23 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 24 | Прыжки в длину с места. | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 25 | Правила поведения на занятиях в подвижных играх с элементами баскетбола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 26 | Техника ловли мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 27 | Техника передачи мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 28 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 29 | Ведение мяча в движении | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 30 | Ведение мяча в движении | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 31 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 32 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 33 | Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерный бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 34 | Техника равномерного бега на средние дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 35 | Кроссовый бег по слабопересечённой местности | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 36 | Челночный бег и развитие координации | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 37 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 38 | Прыжок в длину с места | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 39 | Метание малого мяча в цель | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 40 | Круговая тренировка средствами гимнастики | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 41 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 42 | Углублённое освоение содержания модуля «Лёгкая атлетика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 43 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 44 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на выносливость | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 45 | Правила и техника выполнения упражнение при игре в волейбол | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 46 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 47 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 48 | Приём и передача мяча снизу | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 49 | Приём и передача мяча снизу и сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 50 | Приём и передача мяча снизу и сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 51 | Приём и передача мяча снизу | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 52 | Приём и передача мяча сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 53 | Правила поведения и ТБ при игре в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 54 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 55 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 56 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 57 | Ведение футбольного мяча "по прямой" | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 58 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 59 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 60 | Обводка мячом ориентиров | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 61 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 66 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Метание мяча весом 150 г. | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| ***ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ*** | | ***68*** | ***4*** | |

***6 КЛАСС***

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности в спортзале. История первых Олимпийских игр современности. Возрождение Олимпийских игр | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 4 | Правила поведения и техника безопасности при беге. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 5 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 6 | Спринтерский бег | 1 | 1 | Библиотека ЦОК |
| 7 | Гладкий равномерный бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 8 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 9 | Физическая подготовка человека | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 10 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 11 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 12 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 13 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 14 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 15 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 16 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 17 | Лазание по канату в три приема | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 18 | Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 19 | Акробатические комбинации | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 20 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 21 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 22 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 23 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 24 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 25 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 26 | Правила поведения и техника безопасности при игре в баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 27 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 28 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 29 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 30 | Упражнения в ведении мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 31 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 32 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 33 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 34 | Правила безопасности при кроссовой подготовке. Равномерный бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 35 | Углублённое освоение содержания модуля «Гимнастика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 36 | Углублённое освоение содержания модуля «Спортивные игры» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 37 | Углублённое освоение содержания модуля «Базовая физическая подготовка» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 38 | Углублённое освоение содержания модуля «Лёгкая атлетика» | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 39 | Углублённое освоение содержания модуля «Гимнастика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 40 | Углублённое освоение содержания модуля «Спортивные игры» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 41 | Кроссовый бег с изменением темпа | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 42 | Углублённое освоение содержания модуля «Базовая физическая подготовка» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 43 | Углублённое освоение содержания модуля «Лёгкая атлетика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 44 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на выносливость | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 45 | Углублённое освоение содержания модуля «Гимнастика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 46 | Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 47 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 48 | Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 49 | Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 50 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 51 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 54 | Правила поведения и техники безопасности при игре в футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 55 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 58 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 59 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 61 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 62 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Челночный бег. | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г. Эстафеты | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **3** | |

**7 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 2 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 3 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 4 | Правила поведения и техника безопасности при беге. Эстафетный бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 5 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 6 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 7 | Эстафетный бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 8 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 9 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 10 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 11 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 12 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 13 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 14 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 15 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 16 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 18 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений .Акробатические комбинации | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 19 | Акробатические пирамиды | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 20 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 21 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 22 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 23 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 24 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 25 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 26 | Правила поведения и техника безопасности при игре в баскетбол. Передача мяча после отскока от пола | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 27 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 28 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 29 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 30 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 31 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 32 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 33 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 34 | Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 35 | Равномерный бег в аэробном режиме | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 36 | Переменный бег на средние дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 37 | Углублённое освоение содержания модуля «Спортивные игры» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 38 | Углублённое освоение содержания модуля «Базовая физическая подготовка» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 39 | Круговая тренировка для развития общей выносливости | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 40 | Эстафеты с беговыми и прыжковыми заданиями | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 41 | Углублённое освоение содержания модуля «Лёгкая атлетика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 42 | Углублённое освоение содержания модуля «Гимнастика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 43 | Углублённое освоение содержания модуля «Спортивные игры» | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 44 | Углублённое освоение содержания модуля «Базовая физическая подготовка» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 45 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на выносливость | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 46 | Правила поведение и техника безопасности при игре в волейбол. Верхняя прямая подача мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 47 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 49 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 50 | Перевод мяча за голову | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 51 | Перевод мяча за голову | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 54 | Правила поведение и техника безопасности при игре в футбол . Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 55 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 56 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 57 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 58 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 59 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.Бегина 30 м и 60 м. Челночный бег. | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| ***ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ*** | | ***68*** | ***1*** | |

***8 КЛАСС***

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 3 | Коррекция нарушения осанки | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 4 | Коррекция избыточной массы тела | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 5 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 6 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 7 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 8 | Профилактика умственного перенапряжения и профилактика утомления | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 9 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 10 | Правила поведения и техника безопасности при беге. Бег на короткие дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 13 | Бег на длинные дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 14 | Прыжки в длину с разбега | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 15 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 16 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 17 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 18 | Правила поведения и техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатические комбинации | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 19 | Акробатические комбинации | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 20 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 21 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 22 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 23 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 24 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 25 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 26 | Правила поведение и техника безопасности при игре баскетбол. Повороты с мячом на месте | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 27 | Повороты с мячом на месте | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 28 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 29 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 30 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 31 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 32 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 33 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 34 | Правила безопасности при кроссовой подготовке | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 35 | Равномерный бег на средние дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 36 | Переменный бег с контролем частоты сердечных сокращений | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 37 | Преодоление полосы препятствий | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 38 | Углублённое освоение содержания модуля «Лёгкая атлетика» | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 39 | Углублённое освоение содержания модуля «Гимнастика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 40 | Круговая тренировка для развития выносливости | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 41 | Эстафетный бег и командное взаимодействие | 1 | 1 | Библиотека ЦОК |
| 42 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на выносливость | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 43 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 44 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 45 | Контрольное упражнение: равномерный бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 46 | Правила поведение и техника безопасности при игре в волейбол. Прямой нападающий удар | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 47 | Прямой нападающий удар | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 48 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 49 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 50 | Тактические действия в защите | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 51 | Тактические действия в нападении | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 54 | Углублённое освоение содержания модуля «Спортивные игры» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 55 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 56 | Правила игры в мини-футбол | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 57 | Правила игры в мини-футбол | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 58 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 59 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 60 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 61 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночный бег 3*10 м | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива ГТО: Бег на 2000м и 3000 м | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **3** | |

**9 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 3 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 5 | Банные процедуры | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 6 | Измерение функциональных резервов организма | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 7 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 8 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 9 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 10 | Правила поведения и техника безопасности при лёгкоатлетических упражненийБег на короткие дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 11 | Бег на короткие дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 14 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 15 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 17 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 18 | Правила поведения и техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Длинный кувырок с разбега | 1 | 0 | Библиотека ЦОК |
| 19 | Кувырок назад в упор | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 20 | Физическое совершенствование. Гимнастика | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 21 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 22 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 23 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 24 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 25 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 26 | Правила поведения и техника безопасности при игре в баскетбол. Ведение мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 27 | Ведение и передача мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 28 | Передача мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 29 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 30 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 31 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 32 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 33 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 34 | Правила безопасности при занятиях на открытом воздухе. Кроссовый бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 35 | Углублённое освоение содержания модуля «Базовая физическая подготовка» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 36 | Равномерный бег в аэробном режиме | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 37 | Углублённое освоение содержания модуля «Лёгкая атлетика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 38 | Углублённое освоение содержания модуля «Гимнастика» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 39 | Углублённое освоение содержания модуля «Спортивные игры» | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 40 | Переменный бег на средние дистанции | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 41 | Преодоление полосы препятствий | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 42 | Круговая тренировка средствами гимнастики и лёгкой атлетики | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 43 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на выносливость | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 44 | Передвижение по пересеченной местности | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 45 | Контрольное упражнение: кроссовый бег | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 46 | Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 47 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 48 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 49 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 50 | Приёмы и передачи в движении | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 51 | Приёмы и передачи в движении | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 52 | Удары | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 53 | Блокировка | 1 | | Библиотека ЦОК |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 54 | Правила поведения и техника безопасности при игре в футбол. Ведение мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 55 | Техническая подготовка в футболе | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 56 | Техническая подготовка в футболе | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 57 | Передачи мяча | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 58 | Остановки и удары по мячу с места | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 59 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 60 | Ведение, приёмы и передачи | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 61 | Ведение, приёмы и передачи | 1 | | Библиотека ЦОК |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м. Челночный бег3 * 100 м | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 1 | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |

| *№ п/п* | *Тема урока* | *Количество часов* | | *Электронные цифровые образовательные ресурсы* |
|---|---|---|---|---|
| | | *Всего* | *Контрольные работы* | |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | Библиотека ЦОК Официальный сайт ВФСК ГТО |
| ***ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ*** | | ***68*** | ***4*** | |