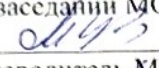


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Красная Башкирия
МР Абзелиловский район РБ

« Рассмотрено »
на заседании МО


руководитель МО

Протокол №1

От 28.08 2023г

« Согласовано »
зам. директора по УВР


Мирсаяпова И.М.

(дата согласования)

« Утверждаю »
директор МБОУ СОШ
с. Красная Башкирия


Абдуллина Н.М.

30.08.2023г.

(дата утверждения)

Педсовет №1 от _____

Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»
для 4-9 классов по ФГОС

Составил: учитель физической культуры
Хидиятов Р.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе для 5–9 классов 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 определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, 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 прикладной-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы 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 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в

неделю в каждом классе). 4б класс — 69 ч; 8а класс — 65 ч, 8б класс — 66 ч, 9а класс — 69 ч, 9б класс — 67 ч.

При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ОООи в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

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

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

- Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

- Модуль «Спортивные игры». 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.

- Модуль «Спортивные игры». 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).

- Модуль «Спортивные игры». 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.

- Модуль «Спортивные игры». Модуль «Единоборство». Единоборство - это противостояние двух противников как без применения оружия, так и с использованием холодного оружия с целью выявления сильнейшего. Единоборства бывают боевые и спортивные.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

- Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход,

одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

- Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

- Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

- Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление

полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и

левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

- Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

- Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

- Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по

кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- Готовность занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- Характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- Техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать

эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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

4 класс

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- Демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками 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);
- Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- Анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- Проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- Составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности.

В выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- Выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- Выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- Баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- Тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- Волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- Футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- Тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- Отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- Понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- Объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- Использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- Измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- Использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- Определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во

время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- Составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- Составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- Составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- Совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- Совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. НазваниеРаздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	31	4	27	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.5	Спортивные	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")				
1.6	Спортивные игры. модуль «Единоборство »	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/ 9/5
1.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процесс е урока	14	0	https://resh.edu.ru/subject/ 9/5
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	20	49	

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/6
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	8	9	https://resh.edu.ru/subject/9/6
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/6
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	1	6	https://resh.edu.ru/subject/9/6
1.5	Спортивные игры.	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/6

	Волейбол (модуль "Спортивные игры")				
1.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/ 9/6
1.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процесс е урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/ 9/6
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	55	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	3	11	https://resh.edu.ru/subject/9/7
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	5	14	https://resh.edu.ru/subject/9/7
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/7
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/7
1.5	Спортивные игры.	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/7

	Волейбол (модуль "Спортивные игры")				
1.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	6	https://resh.edu.ru/subject/ 9/7
1.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/ 9/7
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	58	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/9/8
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	31	4	27	https://resh.edu.ru/subject/9/8
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/9/8
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/8
1.5	Спортивные игры. Волейбол	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/8

	(модуль "Спортивные игры")				
1.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/8
1.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока	14	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	20	46	

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/ 9/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/ 9/9
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/ 9/9
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	31	4	27	https://resh.edu.ru/subject/ 9/9
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/ 9/9
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/ 9/9
1.5	Спортивные игры. Волейбол	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/ 9/9

	(модуль "Спортивные игры")				
1.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/9
1.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока	14	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	20	49	

№ п/п	4 классы		Дата	
	Темы уроков по классам	Кол- во часо в	По плану	Факт.
	I четверть			
Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). Основы гигиенических требований на уроках физической культуры.	1ч	05.09	
2	Обучение высокому старту с опорой на одну руку. Равномерный бег 800 метров. Мини-футбол.	1ч	07.09	
3	Бег 60 метров с высокого старта. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	12.09	
4	Бег 1000 метров с фиксированием результата. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	14.09	
5	Обучение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 6-8 шагов разбега. Игра мини-футбол.	1ч	19.09	
6	Закрепление прыжка в длину с разбега. Игра мини-футбол.	1ч	21.09	
7	Обучение метание малого мяча (150 г) с места. Игра мини-футбол.	1ч	26.09	
8	Закрепление метание малого мяча с места. Игра мини-футбол.	1ч	28.09	
9	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров без учета времени. Игра мини-футбол.	1ч	03.10	
10	Подтягивание на перекладине. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч	05.10	
11	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игра «Пионербол»	1ч	10.10	
12	Отжимание. Учет. ГТО. Игра «Пионербол» Тестовые задания.	1ч	12.10	
13	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Игра «Пионербол».	1ч	17.10	
14	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест на гибкость. ГТО. Игра «Пионербол»	1ч	19.10	
15	Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Игра «Пионербол»	1ч	24.10	
16	Ловля и передача мяча двумя руками через сетку. Игра «Пионербол»	1ч	26.10	
II четверть. Гимнастика				
1	ТБ на уроках гимнастики, по подвижным и спортивным играм. Повторение строевых команд. Теория: «Гигиена ЗОЖ».	1ч	07.11	
2	Методика проведения ОРУ по гимнастики. Обучение кувырок вперёд.	1ч	09.11	
3	Обучение кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках. Игры с теснениями.	1ч	14.11	
4	Обучение кувырок назад в группировке. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	16.11	
5	Обучение: Стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полу-шпагат (д)	1ч	21.11	
6	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения	1ч	23.11	

	лежа(д)			
7	Разучивание соединения акробатических упражнений из 3-4 элементов. Подвижная игра «Бой петухов»	1ч	28.11	
8	Закрепление соединения акроб. упражнений из 3-4 элементов. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов(типа зарядки)	1ч	30.11	
9	Учет комбинации из 3-4 упражнений.	1ч	05.12	
Баскетбол				
10	Теория «Известные баскетболисты мира». Обучение ловля и передачи мяча на месте.	1ч	07.12	
11	Обучение передачи и ловля мяча в движении. Подвижные игры «Перестрелка»	1ч	12.12	
12	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1ч	14.12	
13	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Подвижная игра «Десять передач».	1ч	19.12	
14	Броски по точкам. Подвижная игра «Десять передач».	1ч	21.12	
15	Броски с различных дистанций. Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	1ч	26.12	
16	Штрафной бросок по кольцу снизу с 3м. Двухсторонняя учебная игра. Подведение итогов.	1ч.	28.12	
III четверть. Лыжная подготовка.				
1	ТБ на уроках по л/подготовке, единоборства, волейбол и баскетбол. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1ч	09.01	
2	Обучение попеременного двушажного хода. Медленное передвижение до 1км.	1ч	11.01	
3	Обучение одновременного двушажного хода. Закрепление попеременного двушажного хода. Медленное передвижение до 1км.	1ч	16.01	
4	Обучение одновременного бесшажного хода. Игры на лыжах «Быстрый лыжник»	1ч	18.01	
5	Обучение одновременного одношажного хода. Медленное передвижение до 1,5 км.	1ч	23.01	
6	Разучивание подъема на склон лесенкой. Игры на лыжах «Шире шаг»	1ч	25.01	
7	Закрепление подъема на склон лесенкой. Спуск со склона в средней стойке. Игры на лыжах «Кто дальше»	1ч	30.01	
8	Разучивание торможение плугом. Игры на лыжах «Не задень».	1ч	01.02	
9	Лыжные гонки на 1км. Учет. ГТО.	1ч	06.02	
Элементы единоборства.				
10	Предупреждение травматизма и гигиена на занятиях единоборства. Теория «Краткая характеристика национальных видов единоборств» Специальные подводящие упражнения.	1ч	08.02	
11	Изучение захватов, стоек, передвижений. Само страховки при падении.	1ч	13.02	
12	Обучение броска через бедро. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	15.02	
13	Закрепление броска через бедро. Специальные подводящие игры. Игры с теснением.	1ч	20.02	
Волейбол.				

14	Перемещение приставными шагами вправо, налево, вперед, назад.	1ч	22.02	
15	Обучение верхнему приему мяча в парах. Игра «Пионербол»	1ч	27.02	
16	Обучение нижнему приему мяча в парах. Игра «Пионербол».	1ч	29.02	
17	Прием мяча сверху и снизу через сетку в парах. Игра «Пионербол». Тестовые задания.	1ч	05.03	
18	Обучение техники нижней подачи через сетку на расстоянии от 3-6 метров. Пионербол.	1ч	07.03	
19	Закрепление нижней подачи через сетку. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	1ч	12.03	
20	Нижняя подача через сетку и прием мяча снизу. Игра «Пионербол».	1ч	14.03	
21	Передача и прием мяча от стены сверху и снизу. Игра «Пионербол».		19.03	
22	Закрепление пройденного материала. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.		21.03	
IV четверть. Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры. Прыжки со скакалкой за 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтор).	1ч	02.04	
2	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Учет. Эстафета со скакалками.	1ч	04.04	
3	Челночный бег 3х10 метров. Эстафета в зале между командами.	1ч	09.04	
4	Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра «Пионербол»	1ч	11.04	
5	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Подвижная игра «Пионербол»	1ч	16.04	
6	Учётный урок: Подъем туловища за 1 минуту. ГТО. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	18.04	
7	Учётный урок тест на гибкость. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	23.04	
8	Учетный урок: Отжимание в упоре лежа. ГТО. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1ч	25.04	
9	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	1ч	30.04	
10	Бег на 30 метров. Учет. ГТО. Сюжетно - образное «Подвижные и обрядовые игры».	1ч	02.05	
11	Бег на 60 метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч.	07.05	
12	Бег на 1000метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч	14.05	
13	Совершенствование метание малого мяча (150) на дальность. Учет. Тестовые задания.	1ч	16.05	
14	Учетный урок по прыжкам в длину способом «согнув ноги» Мини-футбол.	1ч	21.05	
15	Кроссовый бег без учёта времени. Подведение итогов.	1ч	23.05	

№	8 классы		Дата	
	Темы уроков по классам	Кол- во часов	По плану	Факт.
	I четверть			
Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория «Формы организации занятий в физическом воспитании».	1ч	8а-04.09 8б-06.09	8а- 8б-
2	Бег 60 метров (2 – 3 повторения). Учет. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-06.09 8б-07.09	8а- 8б-
3	Бег 1000 метров с фиксированием результата. Учет. ГТО. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-11.09 8б-13.09	8а- 8б-
4	Прыжки в длину «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Мини-футбол.	1ч	8а-13.09 8б-14.09	8а- 8б-
5	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. Мини-футбол.	1ч	8а-18.09 8б-20.09	8а- 8б-
6	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Мини-футбол.	1ч	8а-20.09 8б-21.09	8а- 8б-
7	Учетный урок по метанию малого мяча на дальность с разбега. Мини-футбол.	1ч	8а-25.09 8б-27.09	8а- 8б-
8	Кроссовая подготовка. Бег 1500метров (д), 2000 метров (м) Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-27.09 8б-28.09	8а- 8б-
9	Подтягивание на перекладине. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	8а-02.10 8б-04.09	8а- 8б-
10	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игры «Перестрелка»	1ч	8а-04.10 8б-05.10	8а- 8б-
11	Отжимание. Учет. ГТО. Игры «Картошка» Волейбол.	1ч	8а-09.10 8б-12.10	8а- 8б-
12	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Игры «Мяч в воздухе» Волейбол.	1ч	8а-16.10 8б-18.10	8а- 8б-
13	Учётный урок: Тест на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения стоя. ГТО. Волейбол.	1ч	8а-18.10 8б-19.10	8а- 8б-
14	Передача мяча в парах движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1ч	8а-23.10 8б-25.10	8а- 8б-
15	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	1ч	8а-25.10 8б-26.10	8а- 8б-
II четверть. Гимнастика.				
1	ТБ на уроках гимнастики, по баскетболу и волейболу. Выполнение строевых команд. Теория: «Методика и последовательность обучения на гимнастических снарядах»	1ч	8а-08.11 8б-08.11	8а- 8б-
2	Кувырок вперёд-назад слитно. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах.	1ч	8а-13.11 8б-09.11	8а- 8б-
3	Длинный кувырок прыжком с места (юноши). С моста переход на одно колено (девочки).	1ч	8а-15.11 8б-15.11	8а- 8б-
4	Кувырок вперёд, перекаат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу-шпагат (д). Эстафета со скакалками.	1ч	8а-20.11 8б-16.11	8а- 8б-
5	Стойка на голове и руках (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Учет.	1ч	8а-22.11 8б-22.11	8а- 8б-
6	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки). Игра с гимнастическими предметами.	1ч	8а-27.11 8б-23.11	8а- 8б-

7	Соединение акробатических упражнений из 4-5 элементов. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1ч	8а-29.11 8б-29.11	8а- 8б-
8	Закрепление акробатических упражнений из 4-5 элементов. Полоса препятствий из 3-4 элементов.	1ч	8а-04.12 8б-30.12	8а- 8б-
9	Учет комбинации из 4-5 упражнений. Учет.	1ч	8а-06.12 8б-06.12	8а- 8б-
Баскетбол.				
10	Передача мяча в парах, тройках движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1ч	8а-11.12 8б-07.12	8а- 8б-
11	Броски с различных дистанций. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1ч	8а-13.12 8б-13.12	8а- 8б-
12	Вырывание и выбивания мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1ч	8а-18.12 8б-14.12	8а- 8б-
13	Штрафные броски. Учет. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Тестовые задания.	1ч	8а-20.12 8б-20.12	8а- 8б-
14	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	1ч	8а-25.12 8б-21.12	8а- 8б-
15	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Учет. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1ч	8а-27.12 8б-27.12	8а- 8б-
16	Двухсторонняя учебная игра баскетбол.	1ч	8а- 8б-28.12	8а- 8б-
III четверть. Лыжная подготовка.				
1	ТБ на уроках по л/подготовке, единоборства, волейбол и баскетбол. Теория «История развития зимних олимпийских видов спорта». Подбор лыжного инвентаря.	1ч	8а-10.01 8б-10.01	8а- 8б-
2	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафета с передачей палок.	1ч	8а-15.01 8б-11.01	8а- 8б-
3	Совершенствование одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход. Эстафета с передачей палок.	1ч	8а-17.01 8б-17.01	8а- 8б-
4	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Учет одновременного одношажного хода.	1ч	8а-22.01 8б-18.01	8а- 8б-
5	Лыжные гонки на 2км. ГТО. Учет.	1ч	8а-24.01 8б-24.01	8а- 8б-
6	Совершенствование торможение плугом. Учет одновременного двухшажного хода.	1ч	8а-29.01 8б-25.01	8а- 8б-
7	Совершенствование поворота плугом. Учет торможение плугом.	1ч	8а-31.01 8б-31.01	8а- 8б-
8	Спуски с поворотами. Учет поворота плугом. Лыжные гонки на 3км. Учет. ГТО.	1ч	8а-05.02 8б-01.02	8а- 8б-
9	Совершенствование спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 3 км	1ч	8а-07.02 8б-07.02	8а- 8б-
Элементы единоборства.				
10	Предупреждение травматизма и гигиена на занятиях единоборства. «Элементы единоборств, правила поведения и режим дня». Закрепление захватов, стоек, передвижений.	1ч	8а-12.02 8б-08.02	8а- 8б-
11	Специальные подводящие упражнения. Совершенствование само-страховки при падения. Игры с теснениями.	1ч	8а-14.02 8б-14.02	8а- 8б-
12	Совершенствование броска через бедро. Спарринг.	1ч	8а-19.02 8б-15.02	8а- 8б-
13	Обучение бросок с прогибом. Подвижная игра «Борьба за	1ч	8а-21.02	8а-

	предмет»		86-21.02	86-
Волейбол.				
14	Закрепление элементов техники перемещений волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1ч	8а-26.02 86-22.02	8а- 86-
15	Прием и передача мяча в парах на месте. Волейбол.	1ч	8а-28.02 86-28.02	8а- 86-
16	Прием и передача мяча в колоннах (встречная). Двусторонняя игра волейбол.	1ч	8а-04.03 86-29.03	8а- 86-
17	Передача и прием мяча в стену сверху и снизу. Двусторонняя игра волейбол.	1ч	8а-06.03 86-06.03	8а- 86-
18	Нижняя прямая и боковая подача. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	1ч	8а-11.03 86-07.03	8а- 86-
19	Нижняя прямая подача. Учет. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1ч	8а-13.03 86-13.03	8а- 86-
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1ч	8а-18.03 86-14.03	8а- 86-
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1ч	8а-20.03 86-20.03	8а- 86-
22	Двусторонняя игра по правилам волейбола.	1ч	8а- 86-21.03	8а- 86-
IV четверть. Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, мини-футбол, спортивные и подвижные игры. Теория «Закаливание организма»	1ч	8а-01.04 86-03.04	8а- 86-
2	Прыжки со скакалкой за 1 минуту в максимальном темпе. Учет.	1ч	8а-03.04 86-04.04	8а- 86-
3	Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1ч	8а-08.04 86-11.04	8а- 86-
4	Эстафетный бег в спортзале. Игра по правилам волейбола.	1ч	8а-15.04 86-17.04	8а- 86-
5	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игра по правилам волейбола.	1ч	8а-17.04 86-18.04	8а- 86-
6	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1ч	8а-22.04 86-24.04	8а- 86-
7	Гибкость. Учет. ГТО. Сюжетно-образные подвижные игры.	1ч	8а-24.04 86-25.04	8а- 86-
8	Отжимание в упоре лежа. Учет. ГТО. Двусторонняя игра волейбол.	1ч	8а-29.04 86-02.05	8а- 86-
9	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д). ГТО.	1ч	8а-06.05 86-08.05	8а- 86-
10	Бег на 60 метров. Учет. ГТО. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-08.05 86-15.05	8а- 86-
11	Бег на 1000метров. Учет. ГТО. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	8а-13.05 86-16.05	8а- 86-
12	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Учет. Техника метания малого мяча на дальность. Учет. П/а.	1ч	8а-15.05 86-22.05	8а- 86-
13	Кроссовый бег без учёта времени до 4 км. Двухсторонняя учебная игра футбол.	1ч	8а-20.05 86-23.05	8а- 86-
Туристическая подготовка.				
14	Теория «Правила поведения в походе, перечень личного снаряжения и знания лекарственных и съедобные растения».	1ч	8а-22.05 86-	8а- 86-

15	Практическая часть «Укладка рюкзака, ориентирование на местности, установка палатки». Подведение итогов.	1ч	8а- 8б-	8а- 8б-
----	--	----	------------	------------

№	9 классы		Дата	
	Темы уроков по классам	Кол-во часов	По плану	Факт.
	І четверть			
Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория «Первая медицин помощь при травмах».	1ч	9а-05.09 9б-04.09	9а- 9б-
2	Бег 60 метров с низкого старта. Учет. Двухсторонняя игра мини-футбол.	1ч	9а-07.09 9б-07.09	9а- 9б-
3	Бег 1000 метров с фиксированием результата. Учет. ГТО. Двухсторонняя игра мини-футбол.	1ч	9а-12.09 9б-11.09	9а- 9б-
4	Прыжки в длину с разбега. Учет. Мини-футбол.	1ч	9а-14.09 9б-14.09	9а- 9б-
5	Метание малого мяча на дальность с разбега. Учет. Мини-футбол.	1ч	9а-19.09 9б-18.09	9а- 9б-
6	Кроссовая подготовка. Бег 1500метров (д), 2000 метров (м) Двухсторонняя игра мини-футбол.	1ч	9а-21.09 9б-21.09	9а- 9б-
7	Подтягивание на перекладине. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	9а-26.09 9б-25.09	9а- 9б-
8	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игра волейбол.	1ч	9а-28.09 9б-28.09	9а- 9б-
9	Отжимание. Учет. ГТО. Волейбол.	1ч	9а-03.10 9б-02.10	9а- 9б-
10	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Волейбол.	1ч	9а-05.10 9б-05.10	9а- 9б-
11	Тест на гибкость. Учет. ГТО. Волейбол.	1ч	9а-10.10 9б-09.10	9а- 9б-
12	Передача мяча в парах движении. Игра в баскетбол по правилам.	1ч	9а-12.10 9б-12.10	9а- 9б-
13	Передача мяча в тройках движении. Игра в баскетбол по правилам.	1ч	9а-17.10 9б-16.10	9а- 9б-
14	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Игра в баскетбол по правилам.	1ч	9а-19.10 9б-19.10	9а- 9б-
15	Штрафные броски. Игра в баскетбол по правилам.	1ч	9а-24.10 9б-23.10	9а- 9б-
16	Двухсторонняя игра баскетбол.	1ч	9а-26.10 9б-26.10	9а- 9б-
ІІ четверть. Гимнастика.				
1	ТБ на уроках гимнастики и по баскетболу. Теория: «Техника безопасности на снарядах, самоконтроль ЧСС»	1ч	9а-07.11 9б-09.11	9а- 9б-
2	Кувырок вперед-назад слитно. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах.	1ч	9а-09.11 9б-13.11	9а- 9б-
3	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (юноши). С моста переход на одно колено (девочки).	1ч	9а-14.11 9б-16.11	9а- 9б-

4	Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед. Два переворота (колесо) боком	1ч	9а-16.11 9б-20.11	9а- 9б-
5	Стойка на голове и руках силой из упора присев (м), мост из положения стоя с помощью и без - встать(д). Учет.	1ч	9а-21.11 9б-23.11	9а- 9б-
6	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки). Игра с гимнастическими предметами.	1ч	9а-23.11 9б-27.11	9а- 9б-
7	Соединение акробатических упражнений из 4-5 элементов. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1ч	9а-28.11 9б-30.11	9а- 9б-
8	Закрепление акробатических упражнений из 4-5 элементов. Полоса препятствий из 3-4 элементов.	1ч	9а-30.11 9б-04.12	9а- 9б-
9	Учет комбинации из 4-5 упражнений. Учет.	1ч	9а-05.12 9б-07.12	9а- 9б-
Баскетбол.				
10	Передача мяча в парах, тройках движении. Игра в баскетбол по правилам.	1ч	9а-07.12 9б-11.12	9а- 9б-
11	Броски с различных дистанций. Игра в баскетбол по правилам.	1ч	9а-12.12 9б-14.12	9а- 9б-
12	Вырывание и выбивания мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1ч	9а-14.12 9б-18.12	9а- 9б-
13	Штрафные броски. Учет. Игра в баскетбол по правилам. Тестовые задания.	1ч	9а-19.12 9б-21.12	9а- 9б-
14	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Учет. Учебная игра по правилам баскетбола.	1ч	9а-21.12 9б-25.12	9а- 9б-
15	Броски по кольцу после передачи. Игра в баскетбол по правилам.	1ч	9а-26.12 9б-28.12	9а- 9б-
16	Двухсторонняя игра баскетбол.	1ч	9а-28.12 9б-	9а- 9б-
III четверть. Лыжная подготовка.				
1	ТБ на уроках по л/подготовке, единоборства, волейбол и баскетбол. Теория «Температурные нормы при занятиях на лыжах». Подбор лыжного инвентаря.	1ч	9а-09.01 9б-11.01	9а- 9б-
2	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафета с передачей палок.	1ч	9а-11.01 9б-15.01	9а- 9б-
3	Совершенствование одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход. Эстафета с передачей палок.	1ч	9а-16.01 9б-18.01	9а- 9б-
4	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Учет одновременного одношажного хода.	1ч	9а-18.01 9б-22.01	9а- 9б-
5	Лыжные гонки на 2км. ГТО. Учет.	1ч	9а-23.01 9б-25.01	9а- 9б-
6	Совершенствование торможение плугом. Учет одновременного двухшажного хода.	1ч	9а-25.01 9б-29.01	9а- 9б-
7	Совершенствование поворота плугом. Учет торможение плугом.	1ч	9а-30.01 9б-01.02	9а- 9б-
8	Спуски с поворотами. Учет поворота плугом. Лыжные гонки на 3км. Учет. ГТО.	1ч	9а-01.02 9б-05.02	9а- 9б-
9	Совершенствование спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 4 км	1ч	9а-06.02 9б-08.02	9а- 9б-
Элементы единоборства.				

10	Предупреждение травматизма и гигиена на занятиях единоборства. Закрепление захватов, стоек, передвижений.	1ч	9а-08.02 9б-12.02	9а- 9б-
11	Специальные подводящие упражнения. Совершенствование само-страховки при падениях. Игры с теснениями.	1ч	9а-13.02 9б-15.02	9а- 9б-
12	Совершенствование броска через бедро. Спарринг.	1ч	9а-15.02 9б-19.02	9а- 9б-
13	Повторение бросков с прогибом. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	9а-20.02 9б-22.02	9а- 9б-
Волейбол.				
14	Закрепление элементов техники перемещений волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1ч	9а-22.02 9б-26.02	9а- 9б-
15	Прием и передача мяча в парах на месте. Волейбол.	1ч	9а-27.02 9б-29.02	9а- 9б-
16	Прием и передача мяча в колоннах (встречная). Двусторонняя игра волейбол.	1ч	9а-29.02 9б-04.03	9а- 9б-
17	Передача и прием мяча в стену сверху и снизу. Двусторонняя игра волейбол.	1ч	9а-05.03 9б-07.03	9а- 9б-
18	Нижняя прямая и боковая подача. Двусторонняя игра по правилам.	1ч	9а-07.03 9б-11.03	9а- 9б-
19	Нижняя или верхняя прямая подача. Учет. Двусторонняя игра по правилам.	1ч	9а-12.03 9б-14.03	9а- 9б-
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра по правилам.	1ч	9а-14.03 9б-18.03	9а- 9б-
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Двусторонняя игра по правилам.	1ч	9а-19.03 9б-21.03	9а- 9б-
22	Двусторонняя игра по правилам волейбол.	1ч	9а-21.03 9б-	9а- 9б-
IV четверть. Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, мини-футбол, спортивные и подвижные игры. Теория «Закаливание организма»	1ч	9а-02.04 9б-01.04	9а- 9б-
2	Прыжки со скакалкой за 1 минуту в максимальном темпе. Учет.	1ч	9а-04.04 9б-04.04	9а- 9б-
3	Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. Игра по правилам волейбола.	1ч	9а-09.04 9б-08.04	9а- 9б-
4	Эстафетный бег в спортзале. Игра по правилам волейбола.	1ч	9а-11.04 9б-11.04	9а- 9б-
5	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игра по правилам волейбола.	1ч	9а-16.04 9б-15.04	9а- 9б-
6	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1ч	9а-18.04 9б-18.04	9а- 9б-
7	Гибкость. Учет. ГТО. Сюжетно-образные подвижные игры.	1ч	9а-23.04 9б-22.04	9а- 9б-
8	Отжимание в упоре лежа. Учет. ГТО. Двусторонняя игра волейбол.	1ч	9а-25.04 9б-25.04	9а- 9б-
9	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д). ГТО.	1ч	9а-30.04 9б-29.04	9а- 9б-
10	Бег на 60 метров. Учет. ГТО. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-02.05 9б-02.05	9а- 9б-
11	Бег на 1000метров. Учет. ГТО. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	9а-07.05 9б-06.05	9а- 9б-

12	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Учет. Техника метания малого мяча на дальность. Учет.	1ч	9а-14.05 9б-13.05	9а- 9б-
13	Кроссовый бег без учёта времени до 4 км. Двухсторонняя учебная игра футбол.	1ч	9а-16.05 9б-16.05	9а- 9б-
Туристическая подготовка.				
14	Теория «Правила поведения в походе, перечень личного снаряжения и знания лекарственных и съедобные растения».	1ч	9а-21.05 9б-20.05	9а- 9б-
15	Практическая часть «Укладка рюкзака, ориентирование на местности, установка палатки». Подведение итогов.	1ч	9а-23.05 9б-23.05	9а- 9б-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

Пронумеровано, пронумеровано и
Скреплено печатью 46 листов
директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения средняя
общеобразовательная школа с.Красная Башкирия
МР Абзелидовский район РБ
Исх. № 08 /Абдуллина Н. М./
« 30 » 08 20 23.