

**Министерство образования Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской
области «Екатеринбургская школа интернат для детей, нуждающихся в длительном
лечении»**

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 26 » 08 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «ЕШИ для детей,
нуждающихся в длительном лечении»

В.М. Савенков

Приказ № 31-02 от « 29 » 08 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 6875528)**

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов**

составитель:
Ананьина С.Б., учитель

Екатеринбург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУ СО «ЕШИ для детей, нуждающихся в длительном лечении».

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 целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Зимние виды спорта» («Лыжная подготовка»; «Скандинавская ходьба»), «Спортивные игры».

При создании рабочей программы по физической культуре учитывалась специфика образовательного учреждения ГБОУ СО «ЕШИ для детей, нуждающихся в длительном лечении», где основной контингент обучающихся имеют заболевания опорно-двигательного аппарата, сколиоз различных степеней. По медицинским показаниям в разделе «Гимнастика» отменяются акробатические упражнения и прыжки: в длину; в высоту; опорный прыжок в разделе «Лёгкая атлетика». Остальные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативный модуль «Спорт» реализуется в рамках программы «Корригирующая гимнастика», содержание которого разрабатывается исходя из интересов обучающихся и особенностей образовательной организации.

Содержание данного модуля в нашей образовательной организации позволит удовлетворить интересы обучающихся и их родителей, законных представителей

несовершеннолетних обучающихся. Реализация данного вида программного материала осуществляется на каждом уроке корригирующей гимнастики в течение всего учебного года. Такой подход помогает непрерывно и последовательно осуществлять коррекцию осанки у детей, способствует формированию у них движений. Особое значение в этом разделе уделяется дыхательным упражнениям и упражнениям на развитие костно-мышечного корсета.

Сколиоз – тяжелое, прогрессирующее, деформирующее заболевание позвоночника, характеризующееся не только наклоном тела в сторону, но и поворотом отдельных позвонков в градусах вокруг вертикальной оси. По тяжести ученые выделяют 4 степени данного заболевания. Наиболее «злокачественными» является грудной и комбинированный сколиоз (кифосколиоз).

Упражнения, противопоказанные при любых стадиях искривления:

- Нельзя висеть на турнике и подтягиваться на нём.
- Запрещаются кувырки.
- Нельзя поднимать тяжёлые предметы (штанги).
- Запрещается выполнять быстрые движения.
- Заниматься боевыми искусствами.
- Бег запрещён также.

В разделе «Физическое совершенствование» исключен материал по подготовке школьников к выполнению комплекса ГТО; спортивные игры пионербол, волейбол и баскетбол проводятся по упрощенным правилам, особое внимание уделяется общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

Исходя из материально – технических возможностей школы (отсутствие бассейна) плавательная подготовка обучающихся носит теоретических характер.

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.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

На модульный блок «Спорт» отводится 170 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе). Третий час физической культуры в ЕШИ для учащихся 5- 9 классов реализуется, как «Корригирующая гимнастика»- 34 часа в каждом классе основной школы.

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».

Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Ритмическая гимнастика - выполнение танцевальных движений под музыку; разучивание танцев.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на среднии дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

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.

«Скандинавская ходьба»- техника выполнения с лыжными палками.

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 «наступления»,

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 «Корригирующая гимнастика»

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, профилактика плоскостопия. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Комплекс упражнений на тренажёрах.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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). Ритмическая гимнастика - выполнение танцевальных движений под музыку; разучивание танцев.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий

равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

«Скандинавская ходьба»- техника выполнения с лыжными палками.

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 «Корректирующая гимнастика».

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, профилактика плоскостопия. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Комплекс упражнений на тренажёрах.

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».

Комплекс упражнений степ-аэробики.

Ритмическая гимнастика - выполнение танцевальных движений под музыку; разучивание танцев.

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.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

«Скандинавская ходьба»- техника выполнения с лыжными палками.

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 «Корригирующая гимнастика»

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, профилактика плоскостопия. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Комплекс упражнений на тренажёрах.

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 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». Вольные упражнения на базе ранее разученных танцевальных упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Ритмическая гимнастика - выполнение танцевальных движений под музыку; разучивание танцев.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег. 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 (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.

«Скандинавская ходьба»- техника выполнения с лыжными палками.

Модуль «Плавание». Просмотр видеофильмов.

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.

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,

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 «Корригирующая гимнастика».

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнений, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности, профилактика плоскостопия. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Комплекс упражнений на тренажёрах. Формирование мышечного корсета. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы.

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».

Черлидинг: композиция танцевальных упражнений, элементами степ-аэробики и ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика - выполнение танцевальных движений под музыку; разучивание танцев.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых упражнениях. 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.

«Скандинавская ходьба»- техника выполнения с лыжными палками.

Модуль «Плавание». Просмотр видеофильмов.

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.

Повороты при плавании брассом. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Корригирующая гимнастика».

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, профилактика плоскостопия. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Комплекс упражнений на тренажёрах.

Вариативный модуль «Корригирующая гимнастика».

Корригирующая гимнастика включает следующие разделы:

1. Коррекция и формирование правильной осанки.
2. Формирование мышечного корсета.
3. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы.
4. Профилактика и коррекция плоскостопия.
5. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.
6. Развитие координации движений (согласованности макро и микро моторики).
7. Коррекция зрения
8. Комплекс упражнений на тренажёрах

Обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. Занятия КГ (корригирующей гимнастикой) будут способствовать коррекции движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Обучающийся научится:

Обще предметные навыки:

- понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
- дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
- соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры;
- дифференцировать упражнения по видам и назначению;

Базовые навыки:

- выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй;

повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; упражнения на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;

- выполнять движения руками с увеличением темпа; в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
- выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой;
- выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье на гимнастической стенке);
- выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.

Адаптивно – корректирующие навыки:

- выполнять лечебно-корректирующие упражнения;
- выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
- выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
- выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
- выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

- самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
- сознательно относится к выполнению движений;
- выполнять офтальмологические упражнения;
- осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
- повышать своё участие в подвижных играх;
- уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Упражнения на тренажерах:

- самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
- выполнять упражнения на тренажере определенного вида;
- соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;
- координировать движения при выполнении упражнений на тренажере;
- соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;
- проявлять волевые усилия.

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений. Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах

Развитие скоростных способностей.

Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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 и двигающуюся). 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.

Специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов.

Развитие координации движений. Развитие силовых способностей.

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

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

разучивать и выполнять танцевальные движения и танцы под музыку.

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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);

корректирующая гимнастика - соблюдать правила безопасности при выполнении комплекса на тренажёрах.

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

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

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

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

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

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

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

разучивать и выполнять танцевальные движения и танцы под музыку.

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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);

корректирующая гимнастика (соблюдать правила безопасности при выполнении комплекса на тренажёрах); выполнять комплексы упражнений с гимнастической палкой, мячом, на тренажёрах.

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, танцевальных комбинаций;

разучивать и выполнять танцевальные движения и танцы под музыку.

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление», 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;

корректирующая гимнастика - соблюдать правила безопасности при выполнении комплекса упражнений на тренажёрах.

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

составлять танцевальные комбинации обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

разучивать и выполнять танцевальные движения и танцы под музыку.

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных

упражнений;

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 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);

корригирующая гимнастика - соблюдать правила безопасности при выполнении комплекса упражнений на тренажёрах.

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

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 танцевальную ую комбинации;

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга, элементами степ-аэробики;

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

разучивать и выполнять танцевальные движения и танцы под музыку.

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

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;
соблюдать правила безопасности при выполнении комплекса на тренажёрах.

Учебно- тематическое планирование

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		3		3	
1.1.	Знания о физической культуре	1		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	
Физическое совершенствование		65		65	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		63		63	
2.1.	Лёгкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	15		15	
2.2.	«Гимнастика». (Модуль «Гимнастика»).	14		14	
2.3.	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	12		12	
2.4.	Спортивные игры	22		22	
	Баскетбол	12		8	
	Волейбол	6		8	

	Футбол.	4		8	
	Общее количество часов	68	0	68	
3	Корригирующая гимнастика	34			
3.1.	Коррекция и формирование правильной осанки.	8		8	
3.2.	Формирование мышечного корсета	6		6	
3.3.	Развитие мелкой моторики рук.	2		2	
3.4.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	4		4	
3.5.	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики).	2		2	
3.6.	Коррекция зрения.	2		2	
3.7.	Комплекс упражнений на тренажёрах	10		10	
	ИТОГО:	34		34	
	Общее количество часов по программе:	102			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		3		3	
1.1.	Знания о физической культуре	1		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	
Физическое совершенствование		65		65	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		63		63	
2.1.	Лёгкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	16		21	
2.2.	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	10		12	
2.3	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	12		12	
2.4	Спортивные	25		25	
	Пионербол	6		6	
	Баскетбол	12		12	
	Волейбол	7		7	
Общее количество часов		68		68	
3	Корригирующая гимнастика	34			
3.1.	Коррекция и формирование правильной осанки.	8		8	
3.2.	Формирование мышечного корсета.	6		6	
3.4.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	4		4	
3.5.	Развитие мелкой моторики рук.	2		2	
3.6.	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики).	2		2	
3.7.	Коррекция зрения.	2		2	
3.8.	Комплекс упражнений на тренажёрах	10		10	
	ИТОГО:	34		34	
Общее количество часов по программе:		102			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		3		3	
1.1.	Знания о физической культуре	1		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	
Физическое совершенствование		65		65	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	2		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		63		63	
2.1	Лёгкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	16		16	
2.2.	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	10		10	
2.3.	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	12		12	
2.3.	Спортивные игры	25		25	
	Пионербол	6		6	
	Баскетбол	12		12	
	Волейбол	7		7	
Общее количество часов		68		68	
3.	Корригирующая гимнастика	34			
3.1.	Коррекция и формирование правильной осанки.	8		8	
3.2.	Формирование мышечного корсета.	6		6	
3.4.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	4		4	
3.5.	Развитие мелкой моторики рук	2		2	
3.6.	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики).	2		2	
3.7.	Коррекция зрения.	2		2	
3.8.	Комплекс упражнений на тренажёрах	10		10	
ИТОГО:		34		34	
Общее количество часов по программе:		102			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		3		3	
1.1.	Знания о физической культуре	1		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	
Физическое совершенствование.		65		65	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	2		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		63		63	
2.1	Лёгкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	16		16	
2.2.	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	10		10	
2.3.	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	12		12	
2.4	Спортивные игры	25		25	
	Пионербол	6		6	
	Баскетбол	12		12	
	Волейбол	7		7	
	Общее количество часов	68		68	
3	Корригирующая гимнастика	34			
3.1.	Коррекция и формирование правильной осанки.	8		8	
3.2.	Формирование мышечного корсета.	6		6	
3.4.	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2		2	
3.5.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	2		2	

3.6.	Развитие мелкой моторики рук.	2		2	
3.7.	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики).	2		2	
3.8.	Коррекция зрения.	2		2	
3.9.	Комплекс упражнений на тренажёрах	10		10	
	ИТОГО:	34		34	
Общее количество часов по программе:		102			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		3		3	
1.1.	Знания о физической культуре	1		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельнойдеятельности.	2		2	
Физическое совершенствование		65		65	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		63		63	
2.1	Лёгкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	16		16	
2.2.	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	10		10	
2.3	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	12		12	
2.4	Спортивные игры	25		25	
	Пионербол	6		6	

	Баскетбол	12		12	
	Волейбол	7		7	
	Общее количество часов:	68		68	
3	Корригирующая гимнастика	34			
3.1.	Коррекция и формирование правильной осанки.	8		8	
3.2.	Формирование мышечного корсета.	6		6	
3.4.	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2		2	
3.5.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	2		2	
3.6.	Развитие мелкой моторики рук.	2		2	
3.7.	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики).	2		2	
3.8.	Коррекция зрения.	2		2	
3.9.	Комплекс упражнений на тренажёрах	10		10	
	ИТОГО:	34		34	
Общее количество по программе:		102		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№урока недели	Название раздела, тема	Количество часов	Практические работы	ЭОР
	1.Раздел ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	2	2	Физическая культура - Российская
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	1	электронная школа (reshФизическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru).edu.ru)
2	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	1	Физическая культура - Российская
	2.Раздел СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2ч	2ч	электронная школа (resh.edu.ru)
3	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	1	Физическая культура - Российская
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	3. Раздел ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	64	64	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	16	16	
5	Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции			Физическая культура - Российская
6	Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
7	Дистанция 30м. Подвижные игры	1	1	Физическая культура - Российская
8	Дистанция 60м. Подвижные игры	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
9	Кроссовая подготовка	1	1	Физическая культура - Российская
10	Кроссовая подготовка	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
11	Эстафетный бег	1	1	Физическая культура - Российская

12	Эстафетный бег	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
13	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание мяча на дальность	1	1	Физическая культура - Российская
14	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание мяча на дальность	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
15	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	1	1	Физическая культура - Российская
16	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	1	
17	Качание пресса за 30 секунд	1	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	1	1	
19	Челночный бег 3х10м	1	1	Физическая культура - Российская
20	Сгибание рук в упоре лёжа	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	<i>Модуль «Гимнастика. Ритмическая гимнастика»</i>	14	14	Физическая культура - Российская
21	Ритмическая гимнастика Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики. Танцевальные движения	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
22	Ритмическая гимнастика. Танцевальные движения	1	1	Физическая культура - Российская
23	Ритмическая гимнастика. Танцевальные движения	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
24	Ритмическая гимнастика. Танцевальные композиции	1	1	Физическая культура - Российская
25	Ритмическая гимнастика. Танцевальные композиции	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
26	Ритмическая гимнастика. Танцевальные композиции	1	1	Физическая культура - Российская
27	Ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
28	Ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение	1	1	Физическая культура - Российская
29	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения танцевальных композиций	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
30	Лазанье по гимнастической стенке в два приёма	1	1	Физическая культура -

				Российская
31	Лазанье по гимнастической стенке в два приёма	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
32	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанье по гимнастической стенке	1	1	Физическая культура - Российская
33	Упражнения аэробики	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
34	Упражнения аэробики	1	1	Физическая культура - Российская
	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	12	12	электронная школа (resh.edu.ru)
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	Физическая культура - Российская
36	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
37	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике лыжных ходов	1	1	Физическая культура - Российская
38	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
39	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1	Физическая культура - Российская
40	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
41	Скандинавская ходьба. Техника выполнения	1	1	Физическая культура - Российская
42	Скандинавская ходьба. Техника выполнения	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
43	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1	Физическая культура - Российская
44	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
45	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой	1	1	Физическая культура - Российская

46	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i>	12	12	Физическая культура - Российская
47	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
48	Ловля мяча после отскока от пола	1	1	Физическая культура - Российская
49	Ловля мяча после отскока от пола	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
50	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	1	Физическая культура - Российская
51	Бросок мяча в корзину двумя руками, одной рукой после отскока от пола	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
52	Бросок мяча в корзину двумя руками, одной рукой после отскока от пола	1	1	Физическая культура - Российская
53	Бросок мяча в корзину двумя руками, одной рукой после отскока от пола	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
54	Бросок мяча в корзину двумя руками, одной рукой после отскока от пола	1	1	Физическая культура - Российская
55	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
56	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	Физическая культура - Российская
57	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
58	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	Физическая культура - Российская
	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i>	6	6	электронная школа (resh.edu.ru)
59	Техника безопасности на уроках волейбола. Верхняя прямая подача мяча	1	1	Физическая культура -

				Российская
60	Верхняя прямая подача мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
61	Верхняя прямая подача мяча	1	1	Физическая культура - Российская
62	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения верхней подачи мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
63	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	1	Физическая культура - Российская
64	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i>	4	4	Физическая культура - Российская
65	Техника безопасности на уроках футбола. Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
66	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	1	Физическая культура - Российская
67	Тактические действия игры футбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
68	Тактические действия игры футбол	1	1	Физическая культура - Российская
	<i>Итого:</i>	68		
	Корригирующая гимнастика	34		
69	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
70	Определение терминологии. Точечный массаж.	1	1	
71	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
72	Общая физическая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге	1	1	
73	Упражнения для плечевого пояса и рук.	1	1	
74	Упражнения для ног.	1	1	
75	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
76	Упражнения для туловища.	1	1	
77	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
78	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	1	
79	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	

80	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	1	
81	Специальная физическая подготовка. Формирование правильной осанки.	1	1	
82	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
83	Укрепление мышечного корсета	1	1	
84	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
85	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	1	
86	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
87	Упражнения на равновесие.	1	1	
88	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
89	Упражнения на гибкость.	1	1	
90	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
91	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
92	Дыхательные упражнения	1	1	
93	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
94	Дыхательные упражнения	1	1	
95	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
96	Упражнения на расслабление	1	1	
97	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
98	Самоконтроль и взаимоконтроль	1	1	
99	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
100	Самомассаж. Подвижные игры	1	1	
101	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
102	Контрольные испытания. Тестовые упражнения	1	1	
	Общее количество по программе	102	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№урока недели	Название раздела, тема	Количество часов	Практич еские работы	ЭОР
1. Раздел	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			Физическая культура - Российская
2.Раздел	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			электронная школа (resh.edu.ru)

3. Раздел ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		68	68	Физическая культура - Российская
Модуль «Легкая атлетика»		10	10	электронная школа (resh.edu.ru)
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег Развитие скоростных способностей	1	1	Физическая культура - Российская
2	Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
3	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	1	Физическая культура - Российская
4	Высокий старт и скоростной бег до 50метров Встречная эстафета передачей эстафетной палочки.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
5	Развитие скоростных способностей. Дистанция 60м	1	1	Физическая культура - Российская
6	Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	Физическая культура - Российская
8	Техника метания мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
9	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	Физическая культура - Российская
10	Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
Модуль «Гимнастика. Ритмическая гимнастика»		10	10	Физическая культура - Российская
11	Основы знаний по ритмической гимнастике. Техника безопасности при выполнении гимнастических и танцевальных упражнений Танцевальные шаги	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
12	Танцевальные шаги под музыку	1	1	Физическая культура - Российская
13	Комплекс танцевальных упражнений	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
14	Комплекс танцевальных упражнений под музыку	1	1	Физическая культура - Российская
15	Комбинации из разученных танцевальных движений	1	1	электронная школа

				resh.edu.ru
16	Комбинации из разученных танцевальных движений под музыку	1	1	Физическая культура - Российская
17	Развитие координационных способностей. Держание «планки».	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
18	Развитие координационных способностей. Качание прессы за 30 секунд	1	1	Физическая культура - Российская
19	Развитие гибкости	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
20	Развитие гибкости	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Спортивные игры».			электронная школа (resh.edu.ru)
21	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол Прием и передача мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
22	Разновидность ведения мяча	1	1	Физическая культура - Российская
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
24	Приём и передача мяча в парах	1	1	Физическая культура - Российская
25	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
26	Приём и передача мяча. Ведение мяча	1	1	Физическая культура - Российская
27	Бросок мяча в кольцо	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
28	Тактика свободного нападения при игре в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
29	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
30	Нападение быстрым прорывом	1	1	Физическая культура - Российская
31	Взаимодействие двух игроков Учебная игра в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)

32	Тактика свободного нападения при игре в баскетбол. Учебная игра в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Зимние виды спорта»	12	12	электронная школа (resh.edu.ru)
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить попеременный и одновременный двухшажные ходы	1	1	Физическая культура - Российская
34	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
36	Преодоление препятствий Техника спусков.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
37	Дистанция 1 км Торможение плугом при спусках.	1	1	Физическая культура - Российская
38	Лыжные гонки на 1 км Совершенствовать технику торможения плугом.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
39	Подвижные игры на лыжах. Скандинавская ходьба	1	1	Физическая культура - Российская
40	Встречная эстафета без палок на лыжах	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
41	Круговая эстафета на лыжах. Техника торможения плугом	1	1	Физическая культура - Российская
42	Техника спусков и подъёмов	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
43	Техника лыжных ходов. Дистанция 3 км	1	1	Физическая культура - Российская
44	Скандинавская ходьба	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Спортивные игры». Пионербол	6	6	Физическая культура - Российская
45	Техника безопасности по разделу пионербол. Стойки игрока, перемещения Подача и приём мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
46	Техника приема и передачи мяча сверху	1	1	Физическая культура - Российская
47	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
48	Комбинация из освоенных элементов: подача, приём мяча, пас,	1	1	Физическая культура -

	блокировка			Российская
49	Блокировка мяча противника. Учебная игра 5х5	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
50	Тактические действия при игре. Учебная игра 6х6	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	7	электронная школа (resh.edu.ru)
51	Техника безопасности по разделу волейбол. Стойка волейболиста Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1	1	Физическая культура - Российская
52	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
53	Техника приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	1	Физическая культура - Российская
54	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
55	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Техника прямой нижней подачи.	1	1	Физическая культура - Российская
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
57	Совершенствование технических действий волейбола Учебная игра	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Легкая атлетика»	11	11	электронная школа (resh.edu.ru)
58	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Строевая подготовка. Беговые упражнения	1	1	Физическая культура - Российская
59	Техника метания мяча.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
60	Встречная эстафета с палочкой. Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	1	Физическая культура - Российская
61	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 минут	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
62	Совершенствование передачи эстафетной палочки	1	1	Физическая культура - Российская
63	Встречная эстафета с палочкой.	1	1	электронная школа

				(resh.edu.ru)
64	Длительный бег Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	1	Физическая культура - Российская
65	Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
66	Бег на короткие дистанции Дистанция 60м	1	1	Физическая культура - Российская
67	Челночный бег 3х10м	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
68	Кроссовая подготовка. Кросс: д-300м; М- 500м	1	1	Физическая культура - Российская
	Итого:	68 ч		

	Корригирующая гимнастика	34ч		
69	Раздел 1.Вводное занятие. Техники безопасности на занятиях	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
70	Раздел 2. Образ жизни как фактор здоровья	1	1	Физическая культура - Российская
71	Раздел 3. Строение позвоночника	1	1	
72	Раздел 4.Профилактика плоскостопия	1	1	
73	Раздел 5. Общая физическая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге	1	1	
74	Упражнения для суставов	1	1	
75	Упражнения для плечевого пояса, рук и ног.	1	1	
76	Упражнения для гибкости позвоночника	1	1	
77	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	1	
78	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	1	

79	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
80	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	1	
81	Раздел 6. Специальные (корректирующие) упражнения. Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета	1	1	
82	Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника	1	1	
83	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание)	1	1	
84	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	1	1	
85	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
86	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	1	1	
87	Упражнения на равновесие.	1	1	
88	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
89	Раздел 7. Дыхательные упражнения. Динамические дыхательные упражнения	1	1	
90	Принцип динамических дыхательных упражнений	1	1	
91	Раздел 8. Упражнения на восстановление и упражнения на расслабление	1	1	
92	Раздел 9. Самомассаж стоп. Техника выполнения самомассажа стоп	1	1	
93	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
94	Раздел 10. Подвижные игры	1	1	
95	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	

96	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
97	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
98	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
99	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
100	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
101	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
102	Раздел 11. Тестовые упражнения. Контрольные испытания	1	1	
	Общее количество по программе	102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№урока н	Название раздела, тема	Количество часов	Практич еские работы	ЭОР
1.	Раздел ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	2	2	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Раздел СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2	2	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Раздел ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	64	64	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Легкая атлетика»	10	10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Стартовый разгон Развитие скоростных способностей.	1	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Финальное усилие. Эстафеты. Учёт техники низкого старта на короткие дистанции	1	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

3	Развитие скоростных способностей. Дистанция 60м	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
4	Развитие скоростной выносливости	1	1	Физическая культура - Российская
5	Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
6	Длительный бег. Кроссовая подготовка	1	1	Физическая культура - Российская
7	Кроссовая подготовка. Сдача кросса: Д-500м; м- 1000м	1	1	Физическая культура - Российская
8	Техника метания мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
9	Метание мяча в движущую цель	1	1	Физическая культура - Российская
10	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Гимнастика. Ритмическая гимнастика»	10	10	Физическая культура - Российская
11	Основы знаний по ритмической гимнастике. Техника безопасности при выполнении гимнастических и танцевальных упражнений Танцевальные шаги	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
12	Танцевальные шаги под музыку	1	1	Физическая культура - Российская
13	Комплекс танцевальных упражнений	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
14	Комплекс танцевальных упражнений под музыку	1	1	Физическая культура - Российская
15	Комбинации из разученных танцевальных движений	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
16	Комбинации из разученных танцевальных движений под музыку	1	1	Физическая культура - Российская
17	Развитие координационных способностей. «Планка» на время	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
18	Развитие координационных способностей. Качание пресса за 30 секунд	1	1	Физическая культура - Российская
19	Развитие гибкости	1	1	электронная школа

				(resh.edu.ru)
20	Развитие гибкости. Выполнение танца в индивидуальных группах	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	12	электронная школа (resh.edu.ru)
21	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол Прием и передача мяча	1	1	Физическая культура - Российская
22	Разновидность ведения мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	1	Физическая культура - Российская
24	Приём и передача мяча в парах	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
25	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1	1	Физическая культура - Российская
26	Приём и передача мяча. Ведение мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
27	Бросок мяча в кольцо	1	1	Физическая культура - Российская
28	Тактика свободного нападения при игре в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
29	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
30	Нападение быстрым прорывом во время игры в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
31	Вырывание и выбивание мяча при игре в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
32	Взаимодействие двух игроков во время игры в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Зимние виды спорта»	12	12	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторить попеременный и одновременный двухшажные ходы	1	1	Физическая культура - Российская
34	Повторить попеременный и одновременный двухшажные ходы	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
36	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника	1	1	электронная школа

	спусков.			(resh.edu.ru)
37	Прохождение дистанции 2 км	1	1	Физическая культура - Российская
38	Скандинавская ходьба. Техника выполнения	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
39	Скандинавская ходьба Техника выполнения	1	1	Физическая культура - Российская
40	Скандинавская ходьба. Контрольный урок	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
41	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км	1	1	Физическая культура - Российская
42	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
43	«Плавание». Стили плавания. Просмотр видеофильма	1	1	Физическая культура - Российская
44	«Плавание» Подводящие упражнения. Просмотр видеофильма	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Спортивные игры». Пионербол	6	6	Физическая культура - Российская
45	Техника безопасности по разделу «Пионербол». Стойки игрока, перемещения. Подача и приём мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
46	Комбинация из освоенных элементов: подача, приём мяча, пас, блокировка	1	1	Физическая культура - Российская
47	Блокирование соперника во время игры. Учебная игра в пионербол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
48	Подача мяча. Учебная игра в пионербол	1	1	Физическая культура - Российская
49	Блокировка мяча противника. Учебная игра 5х5	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
50	Тактические действия при игре. Учебная игра 6х6	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	7	электронная школа (resh.edu.ru)
51	Техника безопасности по разделу «Волейбол». Стойка волейболиста Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование	1	1	Физическая культура - Российская

	нижней прямой подачи			
52	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
53	Техника приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	1	Физическая культура - Российская
54	. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
55	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Техника прямой нижней подачи.	1	1	Физическая культура - Российская
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	1	Физическая культура - Российская
57	Совершенствование технических действий волейбола Учебная игра	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Лёгкая атлетика»	11	11	Физическая культура - Российская
58	Техника безопасности по разделу «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта с опорой на одну руку. Челночный бег 3х10м	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
59	Финальное усилие. Выполнение на оценку техники низкого старта с опорой на одну руку	1	1	Физическая культура - Российская
60	Стартовый разгон. Дистанция 60м	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
61	Стартовый разгон, финальное усилие. Тестирование бега на короткие дистанции	1	1	Физическая культура - Российская
62	Техника метания мяча на дальность	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
63	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	1	Физическая культура - Российская
64	Тестирование метания мяча на дальность	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
65	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	1	Физическая культура - Российская
66	Тестирование эстафетного бега	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
67	Длительный бег. Кроссовая подготовка	1	1	Физическая культура - Российская

68	Кроссовая подготовка. Кросс: д-500м; М- 1000м	1	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Итого:	68 ч		

	Корригирующая гимнастика	34		
69	Раздел 1.Вводное занятие. Техники безопасности на занятиях	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
70	Раздел 2. Правильная осанка и здоровье	1	1	Физическая культура - Российская
71	Раздел 3. Закаливание и здоровье	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
72	Раздел 4. Правила чередования нагрузки и отдыха	1	1	Физическая культура - Российская
73	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения. Полуприседы и приседы	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
74	Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову	1	1	Физическая культура - Российская
75	Комплекс обще - развивающих упражнений	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
76	Комплекс обще - развивающих упражнений	1	1	Физическая культура - Российская
77	Упражнения в и.п. лежа на спине, поднятие и опускание прямых и согнутых ног	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
78	Раздел 6. Специальные (корригирующие) упражнения	1	1	Физическая культура - Российская
79	Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета	1	1	
80	Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника	1	1	
81	Упражнения с гантелями на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа	1	1	

82	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	1	1	
83	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	1	1	
84	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
85	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
86	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	1	1	
87	Упражнения на равновесие.	1	1	
88	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
89	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
90	Раздел 7. Упражнения на восстановление	1	1	
91	Метод удобного положения тела	1	1	
92	Словесный метод	1	1	
93	Раздел 8. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой	1	1	
94	Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс	1	1	
95	Раздел 9. Самомассаж. Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья	1	1	
96	Раздел 10. Тренажёрный зал	1	1	
97	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
98	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	

99	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
100	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
101	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
102	Раздел 11. Тестовые упражнения. Контрольные испытания	1	1	
	Общее количество по программе:	102	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№урока	Название раздела, тема	Количество часов	Практические работы	ЭОР
1. Раздел ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				Физическая культура - Российская
2.Раздел СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				электронная школа (resh.edu.ru)
3. Раздел ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		68	68	Физическая культура - Российская
Модуль «Лёгкая атлетика»		10	10	электронная школа (resh.edu.ru)
1	Техника безопасности по разделу: «Лёгкая атлетика». Стартовый разгон Развитие скоростных способностей.	1		Физическая культура - Российская
2	Финальное усилие. Эстафеты. Учёт техники низкого старта на короткие дистанции	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
3	Развитие скоростных способностей. Дистанция 60м	1	1	Физическая культура - Российская
4	Развитие скоростной выносливости	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
5	Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	Физическая культура - Российская
6	Длительный бег. Кроссовая подготовка	1	1	электронная школа

				resh.edu.ru
7	Кроссовая подготовка Сдача кросса: Д-500м; м- 1000м	1	1	Физическая культура - Российская
8	Техника метания мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
9	Метание мяча в движущую цель	1	1	Физическая культура - Российская
10	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Гимнастика. Ритмическая гимнастика»	10	10	
11	Основы знаний по ритмической гимнастике. Техника безопасности при выполнении гимнастических и танцевальных упражнений Танцевальные шаги	1	1	Физическая культура - Российская
12	Танцевальные шаги под музыку	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
13	Комплекс танцевальных упражнений	1	1	Физическая культура - Российская
14	Комплекс танцевальных упражнений под музыку	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
15	Комбинации из разученных танцевальных движений	1	1	Физическая культура - Российская
16	Комбинации из разученных танцевальных движений под музыку	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
17	Развитие координационных способностей. Качание прессы за 30 секунд	1	1	Физическая культура - Российская
18	Развитие координационных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
19	Развитие гибкости. Держание «Планки» на время.	1	1	Физическая культура - Российская
20	Развитие гибкости. Выполнение танца в индивидуальных группах	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	12	электронная школа (resh.edu.ru)
21	Техника безопасности по разделу: «Баскетбол». Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол Прием и передача мяча	1	1	Физическая культура - Российская
	Разновидность ведения мяча	1	1	электронная школа

22				(resh.edu.ru)
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	1	Физическая культура - Российская
24	Приём и передача мяча в парах на время.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
25	Стойки, передвижения, поворот ы, остановки	1	1	Физическая культура - Российская
26	Приём и передача мяча. Ведение мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
27	Бросок мяча в кольцо	1	1	Физическая культура - Российская
28	Тактика свободного нападения при игре в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
29	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
30	Нападение быстрым прорывом во время игры в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
31	Вырывание и выбивание мяча при игре в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
32	Взаимодействие двух игроков во время игры в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Зимние виды спорта»	12	12	Физическая культура - Российская
33	Техника безопасности по разделу: «Лыжная подготовка». Температурный режим. Повторить попеременный и одновременный двухшажные ходы	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техника одновременного двухшажного хода	1	1	Физическая культура - Российская
35	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника спусков	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
36	Скандинавская ходьба. Техника выполнения	1	1	Физическая культура - Российская
37	Скандинавская ходьба. Техника выполнения	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
38	Скандинавская ходьба. Контрольный урок	1	1	Физическая культура - Российская

39	Подъёмы , спуски. Прохождение дистанции 2 км	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
40	Подвижные игры на лыжах. Скандинавская ходьба	1	1	Физическая культура - Российская
41	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
42	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км	1	1	Физическая культура - Российская
43	«Плавание». Стили плавания. Просмотр видеофильма	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
44	«Плавание». Подводящие упражнения. Просмотр видеофильма	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Спортивные игры». Пионербол	6	6	электронная школа (resh.edu.ru)
45	Техника безопасности по разделу: « Пионербол». Стойки игрока, перемещения, остановки. Подача и приём мяча	1	1	Физическая культура - Российская
46	Комбинация из освоенных элементов: подача, приём мяча, пас, блокировка	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
47	Блокирование соперника во время игры. Учебная игра в пионербол	1	1	Физическая культура - Российская
48	Подача мяча. Учебная игра в пионербол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
49	Блокировка мяча противника. Учебная игра 5х5	1	1	Физическая культура - Российская
50	Тактические действия при игре. Учебная игра 6х6	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	7	Физическая культура - Российская
51	Техника безопасности по разделу: « Волейбол». Стойка волейболиста Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
52	Терминология волейбола. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1	1	Физическая культура - Российская
53	Техника приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Групповое блокирование.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
54	Судейство игры. Совершенствование техники набрасывание мяча над	1	1	Физическая культура -

	собой, техника приема и передачи мяча сверху			Российская
55	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Техника прямой нижней подачи.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Одиночное блокирование.	1	1	Физическая культура - Российская
57	Совершенствование технических действий волейбола Учебная игра	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Лёгкая атлетика»	11	11	электронная школа (resh.edu.ru)
58	Техника безопасности по разделу: «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м	1	1	Физическая культура - Российская
59	Финальное усилие. Выполнение на оценку техники низкого старта	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
60	Стартовый разгон. Дистанция 60м	1	1	Физическая культура - Российская
61	Стартовый разгон, финальное усилие. Тестирование бега на короткие дистанции	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
62	Техника метания мяча на дальность	1	1	Физическая культура - Российская
63	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
64	Тестирование метания мяча на дальность	1	1	Физическая культура - Российская
65	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
66	Тестирование эстафетного бега	1	1	Физическая культура - Российская
67	Длительный бег. Кроссовая подготовка	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
68	Кроссовая подготовка. Кросс: д-500м; М- 1000м	1	1	Физическая культура - Российская
	Итого:	68 ч		

	Корригирующая гимнастика	34		
69	Раздел 1. Вводное занятие. Техники безопасности на занятиях корригирующей гимнастики	1	1	
70	Раздел 2. Правильная осанка и здоровье	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
71	Раздел 3. Закаливание и здоровье	1	1	Физическая культура - Российская
72	Раздел 4. Правила чередования нагрузки и отдыха	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
73	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения. Полуприседы и приседы	1	1	Физическая культура - Российская
74	Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
75	Комплекс обще - развивающих упражнений	1	1	Физическая культура - Российская
76	Комплекс обще - развивающих упражнений	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
77	Упражнения в и.п. лежа на спине, поднятие и опускание прямых и согнутых ног	1	1	Физическая культура - Российская
78	Раздел 6. Специальные (корригирующие) упражнения	1	1	
79	Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета	1	1	
80	Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника	1	1	
81	Упражнения с гантелями на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа	1	1	
82	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	1	1	
83	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	1	1	
84	Комплекс упражнений на тренажерах	1	1	

85	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
86	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	1	1	
87	Упражнения на равновесие.	1	1	
88	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
89	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
90	Раздел 7. Упражнения на восстановление	1	1	
91	Метод удобного положения тела	1	1	
92	Словесный метод	1	1	
93	Раздел 8. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой	1	1	
94	Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс	1	1	
95	Раздел 9. Самомассаж. Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья	1	1	
96	Раздел 10. Подвижные игры	1	1	
97	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
98	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
99	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
100	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
101	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	

102	Раздел 11. Тестовые упражнения. Контрольные испытания	1	1	
	Общее количество по программе	102	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№урока	Название раздела, тема	Количество часов	Практические работы	ЭОР
1. Раздел ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				Физическая культура - Российская
2.Раздел СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				электронная школа (resh.edu.ru)
3. Раздел ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		68	68	Физическая культура - Российская
Модуль «Лёгкая атлетика»		10	10	электронная школа (resh.edu.ru)
1	Техника безопасности по разделу: «Лёгкая атлетика». Занятия физической культурой и спортом. Режим питания. Стартовый разгон Развитие скоростных способностей.	1	1	Физическая культура - Российская
2	Финальное усилие. Эстафеты. Учёт техники низкого старта на короткие дистанции	1		электронная школа (resh.edu.ru)
3	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; Дистанция 60м	1	1	Физическая культура - Российская
4	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Развитие скоростной выносливости	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
5	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	Физическая культура - Российская
6	Длительный бег. Кроссовая подготовка	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)

7	Кроссовая подготовка. Сдача кросса: Д-500м; м- 1000м	1	1	Физическая культура - Российская
8	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
9	Метание мяча в движущую цель	1	1	Физическая культура - Российская
10	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Гимнастика. Ритмическая гимнастика»	10	10	
11	Основы знаний по ритмической гимнастике. Техника безопасности при выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Комплекс танцевальных упражнений	1	1	Физическая культура - Российская
12	Комплекс танцевальных упражнений под музыку	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
13	Черлидинг: композиция упражнений с элементами ритмической гимнастики	1	1	Физическая культура - Российская
14	Теоретические сведения. Работа с учебником. Черлидинг: композиция упражнений с элементами ритмической гимнастики	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
15	Черлидинг: композиция упражнений с элементами ритмической гимнастики под музыку	1	1	Физическая культура - Российская
16	Черлидинг: композиция упражнений с элементами ритмической гимнастики. Контрольный урок	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
17	Развитие координационных способностей. Качание прессы за 30 секунд.	1	1	Физическая культура - Российская
18	Развитие координационных способностей. Стигание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
19	Развитие гибкости. Сдача норматива	1	1	Физическая культура - Российская
20	Итоговый урок. Выполнение танца в индивидуальных группах	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	12	Физическая культура - Российская
21	Техника безопасности по разделу: «Баскетбол». Судейство игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол Прием и передача мяча	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
22	Разновидность ведения мяча	1	1	Физическая культура - Российская

23	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, после ведения.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
24	Приём и передача мяча в парах». Повороты с мячом на месте	1	1	Физическая культура - Российская
25	Броски мяча в кольцо двумя руками	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
26	Броски мяча в кольцо одной рукой	1	1	Физическая культура - Российская
27	Штрафной бросок мяча в кольцо	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
28	Тактика свободного нападения при игре в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
29	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
30	Нападение быстрым прорывом во время игры в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
31	Вырывание и выбивание мяча при игре в баскетбол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
32	Взаимодействие двух игроков во время игры в баскетбол	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Зимние виды спорта»	12	12	электронная школа (resh.edu.ru)
33	Техника безопасности по разделу: «Лыжная подготовка». Температурный режим. Повторить попеременный и одновременный двухшажные ходы	1	1	Физическая культура - Российская
34	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
35	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход; «Скандинавская ходьба»	1	1	Физическая культура - Российская
36	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника спусков.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
37	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	1	1	Физическая культура - Российская
38	Скандинавская ходьба. Торможение, спуски, подъёмы	1	1	Физическая культура - Российская

39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. «Скандинавская ходьба»	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
40	Скандинавская ходьба. Техника выполнения	1	1	Физическая культура - Российская
41	Преодоление препятствий произвольным способом Техника торможения плугом, спуск с горы на лыжах в средней стойке	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
42	Теоретические сведения: «Плавание». Стиль плавания «Брасс»: подводящие упражнения. Просмотр видеофильма	1	1	Физическая культура - Российская
43	Теоретические сведения: «Плавание». Повороты при плавании брассом. Просмотр видеофильма	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
44	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Спортивные игры». Пионербол	6	6	электронная школа (resh.edu.ru)
45	Техника безопасности по разделу: «Пионербол». Судейство игры. Поддача и приём мяча. Одиночное блокирование	1	1	Физическая культура - Российская
46	Комбинация из освоенных элементов: поддача, приём мяча, пас, блокировка	1	1	Физическая культура - Российская
47	Блокирование соперника во время игры. Учебная игра в пионербол	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
48	Поддача мяча. Групповое блокирование	1	1	Физическая культура - Российская
49	Блокировка мяча противника. Учебная игра 5х5	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
50	Тактические действия при игре. Учебная игра 6х6	1	1	Физическая культура - Российская
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	7	электронная школа (resh.edu.ru)
51	Техника безопасности по разделу: «Волейбол». Судейство игры. Совершенствование нижней прямой подачи	1	1	Физическая культура - Российская
52	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1	1	Физическая культура - Российская
53	Техника приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
54	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Одиночное блокирование.	1	1	Физическая культура - Российская

55	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Техника прямой нижней подачи.	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Групповое блокирование.	1	1	Физическая культура - Российская
57	Совершенствование технических действий волейбола Учебная игра	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
	Модуль «Лёгкая атлетика»	11	11	
58	Техника безопасности по разделу: «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции Совершенствование техники низкого старта. Челночный бег 3х10м	1	1	Физическая культура - Российская
59	Финальное усилие. Выполнение на оценку техники низкого старта .Бег на короткие дистанции	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
60	Стартовый разгон. Дистанция 60м	1	1	Физическая культура - Российская
61	Стартовый разгон, финальное усилие. Тестирование бега на короткие дистанции	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
62	Техника метания мяча на дальность	1	1	Физическая культура - Российская
63	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
64	Тестирование метания мяча на дальность	1	1	Физическая культура - Российская
65	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
66	Тестирование эстафетного бега	1	1	Физическая культура - Российская
67	Длительный бег. Кроссовая подготовка	1	1	электронная школа (resh.edu.ru)
68	Кроссовая подготовка. Кросс: д-500м; М- 1000м	1	1	Физическая культура - Российская
	Итого:	68 ч		
	Корригирующая гимнастика	34ч		
69	Раздел 1.Вводное занятие. Техники безопасности на занятиях	1	1	
70	Раздел 2. Правильная осанка и здоровье	1	1	

71	Раздел 3. Закаливание и здоровье	1	1	
72	Раздел 4. Правила чередования нагрузки и отдыха	1	1	
73	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения. Полуприседы и приседы	1	1	
74	Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову	1	1	
75	Комплекс обще - развивающих упражнений	1	1	
76	Комплекс обще - развивающих упражнений	1	1	
77	Упражнения в и.п. лежа на спине, поднятие и опускание прямых и согнутых ног	1	1	
78	Раздел 6. Специальные (корректирующие) упражнения	1	1	
79	Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета	1	1	
80	Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника	1	1	
81	Упражнения с гантелями на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа	1	1	
82	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	1	1	
83	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	1	1	
84	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
85	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
86	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	1	1	
87	Упражнения на равновесие.	1	1	
88	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
89	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
90	Раздел 7. Упражнения на восстановление	1	1	
91	Метод удобного положения тела	1	1	

92	Словесный метод	1	1	
93	Раздел 8. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой	1	1	
94	Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс	1	1	
95	Раздел 9. Самомассаж. Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья	1	1	
96	Раздел 10. Подвижные игры	1	1	
97	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
98	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
99	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
100	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
101	Комплекс упражнений на тренажёрах	1	1	
102	Раздел 11. Тестовые упражнения. Контрольные испытания	1	1	
	Общее количество по программе:	102	102	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

В.И.Лях- Физическая культура 8-9 классы, Москва «Просвещение»2019г

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение» 2024г;

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
ИНТЕРНЕТЕ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968107

Владелец Савенков Владимир Михайлович

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026