

Приложение к ООП ООО №20
Утверждено приказом от 27.04.2022 №176

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5-9 классы

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

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

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности 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, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры.

Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Общее число часов, отведенных на изучение курса «Физическая культура», составляет 340 часов: в 5-9 классах по 68 часов (2 часа в неделю).

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс (68 часов)

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх.

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

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

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

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

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

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

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

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

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

6 класс (68 часов)

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 ее 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 водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

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

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

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

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием

разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

7 класс (68 часов)

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 ее 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 профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на

руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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

Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «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 подъемы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов 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 приемов.

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 приемов.

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

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

8 класс (68 часов)

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (юноши).

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

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

9 класс (68 часов)

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 приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в

режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

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

Специальная физическая подготовка

Модуль «Гимнастика»

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

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы

атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Легкая атлетика». *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол

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

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.

Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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

2. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета

«Физическая культура»

2.1. Личностные результаты

В результате изучения предмета «Физическая культура» 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 свое 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 учетом 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.

2.2. Метапредметные результаты

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающегося будут сформированы **универсальные учебные действия**. Обучающиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 ее 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;

Коммуникативные УУД:

- 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 определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее 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;

Регулятивные УУД:

- 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 ее совместное исправление;

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

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

2.3. Предметные результаты

Предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивают:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметные результаты по годам обучения

5 класс

К концу обучения в **пятом 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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и

способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

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

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

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

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

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

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

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

- составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

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

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

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

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

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

- выполнять простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения

учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- 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);

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

8 класс

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

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

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

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

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

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в **девятом 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», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

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

- 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.

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Используемые ЦОР
Раздел 1. Физическое совершенствование. Способы самостоятельной деятельности (16 часов)			
1	ИОТ №73, 79, 154. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
2	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
3	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
4	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev

7	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
8	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
9	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
10	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
11	ИОТ №74, 75. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
12	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
13	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev

14	Обводка мячом ориентиров (конусов). Составление индивидуального режима дня.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
15	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. Определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
16	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
Раздел 2. Физическое совершенствование. Знания о физической культуре (16 часов)			
17	ИОТ №78. Кувырки вперед и назад в группировке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
18	Кувырки вперед и назад в группировке. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
19	Кувырки вперед ноги «скрестно».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
20	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ;

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
21	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
22	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
23	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, легкие подпрыгивания.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, легкие подпрыгивания.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
26	Подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
27	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ;

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
28	Лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
29	Лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
30	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
31	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
32	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
Раздел 3. Физическое совершенствование. Способы самостоятельной деятельности (18 часов)			
33	ИОТ №80. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev

			kultura-5-6-klassy-pogadaev
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
37-39	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
40-42	Подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
43	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
44	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
45	ИОТ №74, 76. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на ме-	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ;

	сте и в движении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
46	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
47	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
48	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Способы измерения и оценивания осанки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
49	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
50	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
Раздел 4. Физическое совершенствование. Способы самостоятельной деятельности (18 часов)			
51	ИОТ №74, 77. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
52	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev

	на открытых площадках и в домашних условиях.		kultura-5-klass-matveev; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
53	Прямая нижняя подача мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
54	Прямая нижняя подача мяча Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
55	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
56	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
57	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
58	Ранее разученные технические действия с мячом. Составление дневника физической культуры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
59	ИОТ №79. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev

			kultura-5-6-klassy-pogadaev
60	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
61	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
62-63	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
64	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
65	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
66	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
67	Метание малого мяча с места в вер-	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii ;

	тикальную неподвижную мишень.		kultura-5-7-klassy-vilenskii; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
68	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Подведение итогов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev; https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-6-klassy-pogadaev
Итого: 68 часов			