

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением предметов музыкального цикла «Тутти»  
Центрального района  
Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТА**  
решением педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Е.Е.Фанасюткина  
«28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ школы  
«Тутти»

\_\_\_\_\_  
Н.Б.Пантюшова  
Приказ № 51-О  
от «28» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1769654)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: Давыдкова Наталья Викторовна  
учитель физической культуры

**Санкт-Петербург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 408 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 – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

#### Модуль «Гимнастика».

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

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

#### Модуль «Спортивные игры».

Настольный теннис. Изучение элементов стола и ракетки, изучение хваток, передвижения игрока, подачи и накаты, развитие быстроты реакции и скоростной выносливости, удары прямые и с вращением, учебная игра, игра на счёт.

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

#### Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре.*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Настольный теннис. Подрезка слева и справа, одиночная игра, спец.физические упр. история н/т, инвентарь: изучение элементов стола и ракетки, изучение хваток, передвижения игрока, подачи и удары, развитие быстроты реакции и скоростной выносливости, удары прямые и с вращением, совершенствование подач, учебные игры на счёт, парная игра, судейство, воспитание нравственных и волевых качеств.

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России,



характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие

(девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Настольный теннис. Обзор развития настольного тенниса в России. Развитие силы удара по мячу. Общая и специальная подготовка. Демонстрировать: технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Настольный теннис. Обзор развития настольного тенниса в России. Развитие силы удара по мячу. Общая и специальная подготовка. Демонстрировать: технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

Модуль «Спортивные игры».

Настольный теннис. Обзор развития настольного тенниса в мире. Обучение топ-спину. Общая и специальная подготовка. Демонстрировать: технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

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

Модуль «Спорт».

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

***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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, 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 другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, 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 другие игры).

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и 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 (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.



1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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).

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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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



выполнять 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).

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);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими 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).

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, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

**Содержание рабочей программы «Физическая культура» 5 класс 2023-2024 уч.год  
(68 часов)**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов для изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1.	Легкая атлетика	23	Овладение техникой спринтерского бега, длительного бега, техникой прыжка в длину с места, техникой метания мяча на дальность, развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением) развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки, броски набивных мячей), координационных способностей, овладение техникой прыжка в высоту, кроссовая подготовка
2.	Спортивные игры (н/теннис)	26	Подрезка слева и справа, одиночная игра, спец. физические упр. история н/т, инвентарь: изучение элементов стола и ракетки, изучение хваток, передвижения игрока, подачи и накаты, развитие быстроты реакции и скоростной выносливости, удары прямые и с вращением, совершенствование подач, учебные игры на счёт, судейство, воспитание нравственных и волевых качеств.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	Освоение строевых упр., опорных прыжков, акробатических упр. общеразвивающих упр. с предметами, развитие координационных и силовых способностей, развитие гибкости.
4.	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока	Основы знаний о физической культуре: техника безопасности при занятиях, дозирование упражнений, виды соревнований и судейство, доврачебная помощь при травмах. Современные Олимпийские игры.
5.	Общая физическая подготовка	5	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
6.	Итого	68	

**2. Содержание рабочей программы «Физическая культура» 6 класс 2023-2024 уч.год  
(68 часов)**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов для изучения	Основные изучаемые вопросы темы
7.	Легкая атлетика	23	Овладение техникой спринтерского бега, длительного бега, техникой прыжка в длину с места, техникой метания мяча на дальность, развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением) развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки, броски набивных мячей), координационных способностей, овладение техникой прыжка в высоту, кроссовая подготовка
8.	Спортивные игры (н/теннис)	26	Подрезка слева и справа, одиночная игра, спец.физические упр. история н/т, инвентарь: изучение элементов стола и ракетки, изучение хваток, передвижения игрока, подачи и удары, развитие быстроты реакции и скоростной выносливости, удары прямые и с вращением, совершенствование подач, учебные игры на счёт, парная игра, судейство, воспитание нравственных и волевых качеств.
9.	Гимнастика с элементами акробатики	14	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами (мальчики: набивные мячи и гантели, девочки: гимнастические палки и ленты). Освоение опорных прыжков, акробатических упражнений. Развитие силовых и координационных способностей, гибкости. Проведение самостоятельных занятий, самоконтроль физической нагрузки.
10.	Общая физическая подготовка	5	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых. Специальная подготовка и освоение техники по н/теннису. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
11.	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока	Основы знаний о физической культуре: техника безопасности при занятиях, дозирование упражнений, виды соревнований и судейство, доврачебная помощь при травмах. Возрождение Олимпийских игр.
12.	Итого	68	

**2. Содержание рабочей программы «Физическая культура» 7 класс 2023-2024 уч.год  
(68 часов)**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов для изучения	Основные изучаемые вопросы темы
13.	Легкая атлетика	23	Овладение техникой спринтерского бега, длительного бега, техникой прыжка в длину с места, техникой метания мяча на дальность, развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением) развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки, броски набивных мячей), координационных способностей, овладение техникой прыжка в высоту, кроссовая подготовка
14.	Спортивные игры (н/теннис)	26	Обзор развития настольного тенниса в России. Развитие силы удара по мячу. Общая и специальная подготовка. Демонстрировать: технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
15.	Гимнастика с элементами акробатики	14	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами (мальчики: набивные мячи и гантели, девочки: гимнастические палки и ленты). Освоение опорных прыжков, акробатических упражнений. Развитие силовых и координационных способностей, гибкости. Проведение самостоятельных занятий, самоконтроль физической нагрузки.
16.	Общая физическая подготовка	5	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых. Специальная подготовка и освоение техники по н/теннису. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
17.	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока	Основы знаний о физической культуре: техника безопасности при занятиях, дозирование упражнений, виды соревнований и судейство, доврачебная помощь при травмах. Современные Олимпийские игры.
18.	Итого	68	



**2. Содержание рабочей программы «Физическая культура» 8 класс 2023-2024 уч. год  
(102 часа)**

№ п/п	Название темы	Ко-во часов для изучения	Основные изучаемые вопросы темы
19.	Легкая атлетика	31	Овладение техникой спринтерского бега, длительного бега, техникой прыжка в длину с места, техникой метания мяча на дальность, развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением) развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки, броски набивных мячей), координационных способностей, овладение техникой прыжка в высоту, кроссовая подготовка
20.	Спортивные игры (н/теннис)	35	Обзор развития настольного тенниса в России. Развитие силы удара по мячу. Общая и специальная подготовка. Демонстрировать: технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
21.	Гимнастика с элементами акробатики	18	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами (мальчики: набивные мячи и гантели, девочки: гимнастические палки и ленты). Освоение опорных прыжков, акробатических упражнений. Развитие силовых и координационных способностей, гибкости. Проведение самостоятельных занятий, самоконтроль физической нагрузки.
22.	Общая физическая подготовка	15	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых. Специальная подготовка и освоение техники по н/теннису. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
23.	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока	Основы знаний о физической культуре: техника безопасности при занятиях, дозирование упражнений, виды соревнований и судейство, доврачебная помощь при травмах. Современные Олимпийские игры.
24.	Урок-закрепление	3	Совершенствование и закрепление ранее изученных элементов
7.	Итого	102	

**Содержание рабочей программы «Физическая культура» 9 класс 2023-2024 уч. год  
(102 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов для изучения</b>	<b>Основные изучаемые вопросы темы</b>
25.	Легкая атлетика	31	Овладение техникой спринтерского бега, длительного бега, техникой прыжка в длину с места, техникой метания мяча на дальность, развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением) развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки, броски набивных мячей), координационных способностей, овладение техникой прыжка в высоту, кроссовая подготовка
26.	Спортивные игры (н/теннис)	35	Обзор развития настольного тенниса в мире. Обучение топ-спину. Общая и специальная подготовка. Демонстрировать: технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
27.	Гимнастика с элементами акробатики	18	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами (мальчики: набивные мячи и гантели, девочки: гимнастические палки и ленты). Освоение опорных прыжков, акробатических упражнений. Развитие силовых и координационных способностей, гибкости. Проведение самостоятельных занятий, самоконтроль физической нагрузки.
28.	Общая физическая подготовка	15	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых. Специальная подготовка и освоение техники по н/теннису. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
29.	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока	Основы знаний о физической культуре: техника безопасности при занятиях, дозирование упражнений, виды соревнований и судейство, доврачебная помощь при травмах. Современные Олимпийские игры.
30.	Урок-закрепление	3	Совершенствование и закрепление ранее изученных элементов
31.	Итого	102	

**Поурочное планирование по физической культуре  
5 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Планируемые сроки проведения</b>
<b>1 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 10 часов</b>			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег		1-я неделя сент.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя сент
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		2-я неделя сент
4	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	2-я неделя сент
5	Спринтерский бег, эстафетный бег		3-я неделя сент
6	<b>Прыжки в длину с разбега, метание мяча</b>		3-я неделя сент
7	Прыжки в длину с разбега, метание мяча		4-я неделя сент
8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча <b>(метание мяча на результат)</b>	Зачет	4-я неделя сент
9	Бег на средние дистанции		1-я неделя окт.
10	Бег на средние дистанции <b>(бег 1000 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя окт.
<b>Спортивные игры. Настольный теннис – 6 часов</b>			
11	Обучение упр., подводящим к освоению техники н/т		2-я неделя окт.
12	Обучение упр., подводящим к освоению техники н/т		2-я неделя окт.
13	«Школа мяча» <b>(набивание мяча на ракетке 50 раз на результат)</b>	Зачет	3-я неделя окт
14	Основы техники игры в н/т		3-я неделя окт

15	Основы техники игры в н/т ( <b>игра слева налево на результат</b> )	Зачет	4-я неделя окт
16	Основы техники игры в н/т		4-я неделя окт
<b>2 четверть 16 часов. Гимнастика - 14 часов, ОФП – 2 часа</b>			
17	<b>Акробатика. Строевые упр.</b>		2-я неделя нояб.
18	Акробатика. Строевые упр.		2-я неделя нояб.
19	Акробатика. Строевые упр. ( <b>кувырок вперед и перекат, стойка на лопатках на результат</b> )	Зачет	3-я неделя нояб.
20	Акробатика. Строевые упр.		3-я неделя нояб.
21	Акробатика. Строевые упр. ( <b>упр. «мост» на результат</b> )	Зачет	4-я неделя нояб.
22	Акробатика. Строевые упр. ( <b>серия кувырков назад на результат</b> )	Зачет	4-я неделя нояб.
23	Опорный прыжок		5-я неделя неделя ноября
24	Опорный прыжок		1-я неделя декабря
25	Опорный прыжок ( <b>опорный прыжок через козла на результат</b> )	Зачет	2-я неделя декаб.
26	Опорный прыжок ( <b>«пистолетик» на правой и левой ногах на результат</b> )	Зачет	2-я неделя декаб.
27	<b>Освоение техники упр. с гимнастич. лентами</b>		3-я неделя декаб
28	Освоение техники упр. с гимнастич. лентами		3-я неделя декабря
29	Освоение техники упр. с гимнастич. лентами ( <b>сдача изученных элементов на результат</b> )	Зачет	4-я неделя декабря
30	Освоение техники упр. с гимнастическими лентами		4-я неделя декабря
31	Общая физическая подготовка		5-я неделя декабря
32	Общая физическая подготовка		5-я неделя декабря
<b>3 четверть 20 часов. Спортивные игры. Настольный теннис - 20 часов</b>			
33	Обучение подрезке и подачи мяча ( <b>подача мяча слева на результат</b> )	Зачет	2-я неделя янв.

34	Обучение подрезке и подачи мяча		2-я неделя янв.
35	Обучение подрезке и подачи мяча <b>(подача справа на результат)</b>	Зачет	3-я неделя янв.
36	Понятие об очке, партии, встрече		3-я неделя янв.
37	Обучение подрезке и подачи мяча <b>(подача мяча слева на результат)</b>	Зачет	4-я неделя янв.
38	Обучение накату справа		4-я неделя янв.
39	Обучение накату справа		1-я неделя февр.
40	Обучение накату справа <b>(накат справа направо на результат)</b>	Зачет	1-я неделя февр.
41	Обучение накату справа		2-я неделя февр.
42	Подрезка слева и справа <b>(подрезка справа направо на результат)</b>	Зачет	2-я неделя февр.
43	Подрезка слева и справа		3-я неделя февр.
44	Подрезка слева и справа <b>(подрезка слева и справа на результат)</b>	Зачет	3-я неделя февр.
45	Обучение накату слева		4-я неделя февр.
46	Обучение накату слева		4-я неделя февр.
47	Обучение накату слева		1-я неделя марта
48	Обучение накату слева <b>(накат слева налево на результат)</b>	Зачет	1-я неделя марта
49	Обучение накатам по направлениям		2-я неделя марта
50	Обучение накатам по направлениям		2-я неделя марта
51	Обучение накатам по направлениям		3-я неделя марта

52	Турнир внутри класса		3-я неделя марта
<b>4 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 13 часов</b>			
53	Бег и ходьба		1-я неделя апр.
54	Бег и ходьба <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя апр.
55	Бег и ходьба <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	2-я неделя апр.
56	Бег и ходьба		2-я неделя апр.
57	Прыжки		3-я неделя апр
58	Прыжки <b>(многоскоки на результат)</b>	Зачет	3-я неделя апр.
59	Прыжки <b>(прыжки в высоту с разбега на результат)</b>	Зачет	4-я неделя апр.
60	Метание мяча		4-я неделя апр.
61	Метание мяча <b>(метание мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	1-я неделя мая
62	Метание мяча		1-я неделя мая
63	Освоение навыков бега и развитие выносливости		2-я неделя мая
64	Освоение навыков бега и развитие выносливости		2-я неделя мая
65	Освоение навыков бега и развитие выносливости <b>(бег 1000 м на результат)</b>	Зачет	3-я неделя мая
66	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя мая
67	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя мая
68	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя мая

**Поурочное планирование по физической культуре  
6 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Планируемые сроки проведения</b>
<b>1 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 10 часов</b>			
1	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		1-я неделя сентября
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		2-я неделя сентября
3	Спринтерский бег <b>(бег 30 на результат)</b>	Зачет	2-я неделя сентября
4	Спринтерский бег		3-я неделя сентября
5	Спринтерский бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	3-я неделя сентября
6	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча		4-я неделя сентября
7	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча		4-я неделя сентября
8	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча <b>(метание мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	5-я неделя сентября
9	Бег на средние дистанции		5-я неделя сентября
10	Бег на средние дистанции <b>(бег 1000 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя октября
<b>Спортивные игры (настольный теннис 6 часов)</b>			
11	Обучение ударам		2-я неделя октября
12	Обучение ударам		2-я неделя октября
13	Обучение ударам <b>(удар справа направо по диагонали на результат)</b>	Зачет	3-я неделя октября
14	Обучение подачи мяча		3-я

			неделя октября
15	Обучение подачи мяча <b>(подача «топорик» на результат)</b>	Зачет	4-я неделя октября
16	Игра на счёт из трёх партий		4-я неделя октября
<b>2 четверть 16 часов Гимнастика, ОФП</b>			
17	Акробатические комбинации		2-я неделя ноября
18	Акробатические комбинации		2-я неделя ноября
19	Акробатические комбинации из 4-х элементов	Зачет	3-я неделя ноября
20	Акробатика. Строевые упр. <b>(«мост» на результат)</b>	Зачет	3-я неделя ноября.
21	Акробатика. Строевые упр.		4-я неделя ноября
22	Акробатика. Строевые упр.	Зачет	4-я неделя ноября
23	Опорный прыжок		5-я неделя ноября
24	Опорный прыжок		5-я неделя ноября
25	Опорный прыжок <b>(опорный прыжок через козла на результат)</b>	Зачет	1-я неделя декабря
26	Опорный прыжок		2-я неделя декабря
27	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой		2-я неделя декабря
28	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой		3-я неделя декабря
29	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой <b>(упр.с лентой на результат)</b>	Зачет	3-я неделя декабря
30	Упражнения для профилактики нарушений осанки		4-я неделя декабря



31	Общая физическая подготовка		4-я неделя декабря
32	Общая физическая подготовка		5-я неделя декабря
<b>3 четверть (20 часов) Спортивные игры (настольный теннис 20 часов)</b>			
33	Освоение ударов с лёта		2-я неделя января
34	Освоение ударов с лёта		2-я неделя января
35	Освоение ударов с лёта <b>(удар справа направо в ближней зоне на результат)</b>	Зачет	3-я неделя января
36	Освоение ударов с лёта		3-я неделя января
37	Освоение ударов с лёта <b>(подача мяча «веер» на результат)</b>	Зачет	4-я неделя января
38	Удары справа и слева по диагонали		4-я неделя января
39	Удары справа и слева по диагонали		1-я неделя февраля
40	Удары справа и слева по диагонали		2-я неделя февраля
41	Удары справа и слева по диагонали <b>(удар справа и слева из правой диагонали на результат)</b>	Зачет	2-я неделя февраля
42	Совершенствование техники подрезки в игре		3-я неделя февраля
43	Совершенствование техники подрезки в игре		3-я неделя февраля
44	Совершенствование техники подрезки в игре		4-я неделя февраля
45	Совершенствование техники подрезки в игре		4-я неделя февраля.
46	Совершенствование техники подрезки в игре <b>(подрезка слева против удара (слева на результат))</b>	Зачет	5-я неделя февраля
47	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног		1-я неделя марта

48	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног		2-я неделя марта
49	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног		2-я неделя марта
50	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног <b>(игра «восьмеркой» на результат)</b>	Зачет	3-я неделя марта
51	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног		3-я неделя марта
52	Турнир внутри класса		4-я неделя марта
<b>4 четверть (16 часов) Легкая атлетика (13 час.) ОФП (3 часа)</b>			
53	Спринтерский бег		1-я нед. апр.
54	Спринтерский бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я нед. апр.
55	Спринтерский бег		1-я нед апр.
56	Спринтерский бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	2-я нед апр.
57	Прыжок в высоту		2-я нед апр.
58	Прыжок в высоту (с разбега на результат)	Зачет	3-я нед апр.
59	Метание мяча		3-я нед апр.
60	Метание мяча		4-я нед апр.
61	Метание мяча <b>(на дальность на результат)</b>	Зачет	4-я нед апр.

62	Бег на средние дистанции		4-я нед апр.
63	Бег на средние дистанции (бег 1000 м на результат)	Зачет	5-я нед апр.
64	Кроссовая подготовка		5-я нед. апр.
65	Кроссовая подготовка		1-я нед мая
66	Кроссовая подготовка		1-я нед мая
67	Общая физическая подготовка (ОФП)		2-я нед мая
68	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я нед мая

**Поурочное планирование по физической культуре  
7 класс**

№ урока	Тема урока	Формы контроля	Планируемые сроки проведения
<b>1 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 10 часов</b>			
1	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		1-я неделя сентября
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		2-я неделя сентября
3	Спринтерский бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	2-я неделя сентября
4	Спринтерский бег		3-я неделя сентября
5	Спринтерский бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	3-я неделя сентября
6	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча		4-я неделя сентября
7	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча		4-я неделя сентября
8	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча <b>(метание мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	5-я неделя сентября
9	Бег на средние дистанции		5-я неделя сентября
10	Бег на средние дистанции <b>(бег 1000 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя октября
<b>Спортивные игры (настольный теннис 6 часов)</b>			
11	Обучение ударам		2-я неделя октября
12	Обучение ударам		2-я неделя октября
13	Обучение ударам <b>(удар справа направо по диагонали на результат)</b>	Зачет	3-я неделя октября

14	Обучение подачи мяча		3-я неделя октября
15	Обучение подачи мяча <b>(подача «топорик» на результат)</b>	Зачет	4-я неделя октября
16	Игра на счёт из трёх партий		4-я неделя октября
<b>2 четверть 16 часов Гимнастика, ОФП</b>			
17	Акробатические комбинации		2-я неделя ноября
18	Акробатические комбинации		2-я неделя ноября
19	Акробатические комбинации из 4-х элементов	Зачет	3-я неделя ноября
20	Акробатика. Строевые упр. <b>(«мост» на результат)</b>	Зачет	3-я неделя ноября.
21	Акробатика. Строевые упр.		4-я неделя ноября
22	Акробатика. Строевые упр.	Зачет	4-я неделя ноября
23	Опорный прыжок		5-я неделя ноября
24	Опорный прыжок		5-я неделя ноября
25	Опорный прыжок <b>(опорный прыжок через козла на результат)</b>	Зачет	1-я неделя декабря
26	Опорный прыжок		2-я неделя декабря
27	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой		2-я неделя декабря
28	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой		3-я неделя декабря
29	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой <b>(упр.с лентой на результат)</b>	Зачет	3-я неделя декабря
30	Упражнения для профилактики нарушений осанки		4-я

			неделя декабря
31	Общая физическая подготовка		4-я неделя декабря
32	Общая физическая подготовка		5-я неделя декабря
<b>3 четверть (20 часов) Спортивные игры (настольный теннис 20 часов)</b>			
33	Освоение ударов с лёта		2-я неделя января
34	Освоение ударов с лёта		2-я неделя января
35	Освоение ударов с лёта <b>(удар справа направо в ближней зоне на результат)</b>	Зачет	3-я неделя января
36	Освоение ударов с лёта		3-я неделя января
37	Освоение ударов с лёта <b>(подача мяча «веер» на результат)</b>	Зачет	4-я неделя января
38	Удары справа и слева по диагонали		4-я неделя января
39	Удары справа и слева по диагонали		1-я неделя февраля
40	Удары справа и слева по диагонали		2-я неделя февраля
41	Удары справа и слева по диагонали <b>(удар справа и слева из правой диагонали на результат)</b>	Зачет	2-я неделя февраля
42	Совершенствование техники подрезки в игре		3-я неделя февраля
43	Совершенствование техники подрезки в игре		3-я неделя февраля
44	Совершенствование техники подрезки в игре		4-я неделя февраля
45	Совершенствование техники подрезки в игре		4-я неделя февраля.
46	Совершенствование техники подрезки в игре <b>(подрезка слева против удара (слева на результат))</b>	Зачет	5-я неделя февраля
47	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног		1-я

			неделя марта
48	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног		2-я неделя марта
49	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног		2-я неделя марта
50	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног <b>(игра «восьмеркой» на результат)</b>	Зачет	3-я неделя марта
51	Удары справа и слева по направлениям и постановка ног		3-я неделя марта
52	Турнир внутри класса		4-я неделя марта
<b>4 четверть (16 часов) Легкая атлетика (13 час.) ОФП (3 часа)</b>			
53	Спринтерский бег		1-я неделя апреля
54	Спринтерский бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя апреля.
55	Спринтерский бег		2-я неделя апреля
56	Спринтерский бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	2-я неделя апреля
57	Прыжок в высоту		3-я неделя апреля
58	Прыжок в высоту (с разбега на результат)	Зачет	3-я неделя апреля
59	Метание мяча		4-я неделя апреля
60	Метание мяча		4-я неделя апреля
61	Метание мяча <b>(на дальность на результат)</b>	Зачет	5-я неделя апреля.
62	Бег на средние дистанции		1-я неделя мая
63	Бег на средние дистанции <b>(бег 1000 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя мая
64	Кроссовая подготовка		2-я неделя мая

65	Кроссовая подготовка		2-я неделя мая
66	Кроссовая подготовка		3-я неделя мая
67	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя мая
68	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя мая



**Поурочное планирование по физической культуре  
8 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Планируемые сроки проведения</b>
<b>1 четверть 24 часа. Легкая атлетика – 12 часов</b>			
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>		1-я неделя сент.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег ( <b>бег 30 м на результат</b> )	Зачет	1-я неделя сент.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		1-я неделя сент.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег		2-я неделя сент.
5	Спринтерский бег, эстафетный бег ( <b>бег 60 м на результат</b> )	Зачет	2-я неделя сент.
6	<b>Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча</b>		2-я неделя сент.
7	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча		3-я неделя сент.
8	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча ( <b>метание мяча на дальность на результат</b> )	Зачет	3-я неделя сент.
9	<b>Бег на средние дистанции</b>		3-я неделя сент.

10	Бег на средние дистанции ( <b>бег 1000 м на результат</b> )	Зачет	4-я неделя сент.
11	Бег на средние дистанции		4-я неделя сент.
12	Бег на средние дистанции		4-я неделя сент.
<b>Спортивные игры (настольный теннис 8 часов)</b>			
13	<b>Обучение ударам</b>		1-я неделя окт.
14	Обучение ударам		1-я неделя окт.
15	Обучение ударам ( <b>удар справа направо на результат</b> )	Зачет	1-я неделя окт.
16	Обучение ударам ( <b>удар слева налево на результат</b> )	Зачет	2-я неделя окт.
17	<b>Обучение подачи мяча</b>		2-я неделя окт.
18	Обучение подачи мяча		2-я неделя окт.
19	Обучение подачи мяча ( <b>подача мяча «веер» на результат</b> )	Зачет	3-я неделя окт.
20	Обучение подачи мяча		3-я неделя окт.

<b>Общая физическая подготовка ОФП (4 часа)</b>			
21	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		3-я неделя окт.
22	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя окт.
23	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя окт.
24	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя окт.
<b>2 четверть (21 час) Гимнастика (18 часов)</b>			
25	<b>Акробатика. Строевые упр.</b>		2-я неделя нояб.
26	Акробатика. Строевые упр.		2-я неделя нояб.
27	Акробатика. Строевые упр. <b>(серия кувырков вперед на результат)</b>	Зачет	2-я неделя нояб.
28	Акробатика. Строевые упр. <b>(упр. «мост» на результат)</b>	Зачет	3-я неделя нояб.
29	Акробатика. Строевые упр.		3-я неделя нояб.
30	Акробатика. Строевые упр. <b>(стойка на руках на результат)</b>	Зачет	3-я неделя нояб.
31	<b>Опорный прыжок</b>		4-я неделя нояб.
32	Опорный прыжок		4-я неделя нояб.
33	Опорный прыжок <b>(прыжок через «козла» ноги врозь на результат)</b>	Зачет	4-я неделя нояб.
34	Опорный прыжок		1-я

			неделя декаб.
35	<b>Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой</b>		1-я неделя декаб.
36	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой		1-я неделя декаб.
37	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой <b>(комплекс с лентой на результат)</b>	Зачет	2-я неделя декаб.
38	<b>Развитие координационных способностей</b>		2-я неделя декаб.
39	Развитие координационных способностей <b>(упр. «ласточка» на результат)</b>	Зачет	2-я неделя декаб.
40	Развитие координационных способностей		3-я неделя декаб.
41	Развитие координационных способностей <b>(упр. «пистолетик» на результат)</b>	Зачет	3-я неделя декаб.
42	Упражнения на развитие гибкости		3-я неделя декаб.
<b>Общая физическая подготовка ОФП (3 часа)</b>			
43	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя декаб.
44	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя декаб.
45	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя декаб.
<b>3 четверть (33 часа) Спортивные игры (настольный теннис 28 часов)</b>			
46	<b>Удары справа и слева по направлениям</b>		2-я неделя января
47	Удары справа и слева по направлениям <b>(справа направо в ближней зоне на результат)</b>	Зачет	2-я неделя января
48	Удары справа и слева по направлениям		2-я неделя

			января
49	Удары справа и слева по направлениям		3-я неделя января
50	Обучение добиванию высокого мяча «свеча»		3-я неделя января
51	Обучение добиванию высокого мяча «свеча»		3-я неделя января
52	Обучение добиванию высокого мяча «свеча» ( <b>добивание мяча на результат</b> )	Зачет	4-я неделя января
53	Обучение добиванию высокого мяча «свеча»		4-я неделя января
54	Подрезка слева против удара слева		4-я неделя января
55	Подрезка слева против удара слева		1-я неделя февр.
56	Подрезка слева против удара слева ( <b>подрезка слева против удара слева на результат</b> )	Зачет	1-я неделя февр.
57	<b>Игра в подрезке «кач» и начало атаки.</b>		1-я неделя февр.
58	Игра в подрезке «кач» и начало атаки.		2-я неделя февр.
59	Игра в подрезке «кач» и начало атаки ( <b>на результат</b> )	Зачет	2-я неделя февр.

60	Игра в подрезке «кач» и начало атаки.		2-я неделя февр.
61	<b>Игра по заданным направлениям</b>		3-я неделя февр.
62	Игра по заданным направлениям		3-я неделя февр.
63	Игра по заданным направлениям ( <b>упр. «восьмёрка» на результат</b> )	Зачет	3-я неделя февр.
64	Атакующие удары и парная игра		4-я неделя февр.
65	Атакующие удары и парная игра		4-я неделя февр.
66	Атакующие удары и парная игра ( <b>атакующий удар на результат</b> )	Зачет	4-я неделя февр.
67	Атакующие удары и парная игра		1-я неделя марта
68	Обучение длинному и короткому ударам с отскока		1-я неделя марта
69	Обучение длинному и короткому ударам с отскока		1-я неделя марта
70	Обучение длинному и короткому ударам с отскока ( <b>длинный и короткий удар справа и слева на результат</b> )	Зачет	2-я неделя марта
71	Совершенствование длинного и короткого удара с отскока		2-я

			неделя марта
72	Соревнования		2-я неделя марта
73	Урок-закрепление		3-я неделя марта
<b>Общая физическая подготовка ОФП (5 часов)</b>			
74	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя марта
75	Общая физическая подготовка (ОФП) ( <b>перемещение в 3-х м зоне на результат</b> )	Зачет	3-я неделя марта
76	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя марта
77	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя марта
78	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя марта
<b>4 четверть (24 часа) Легкая атлетика (19 часов)</b>			
79	Спринтерский бег		1-я неделя апр.
80	Спринтерский бег ( <b>бег 30 м на результат</b> )	Зачет	1-я неделя апр.
81	Спринтерский бег		1-я неделя апр.
82	Спринтерский бег ( <b>бег 60 м на результат</b> )	Зачет	2-я неделя апр.
83	<b>Прыжок в высоту</b>		2-я

			неделя апр.
84	Прыжок в высоту		2-я неделя апр.
85	Прыжок в высоту (на результат)	Зачет	3-я неделя апр.
86	Прыжок в длину с разбега		3-я неделя апр.
87	<b>Метание мяча</b>		3-я неделя апр.
88	Метание мяча (метание мяча на дальность на результат)	Зачет	4-я неделя апр.
89	Метание мяча		4-я неделя апр.
90	<b>Бег на средние дистанции</b>		4-я неделя апреля
91	Бег на средние дистанции (старт, финиширование)		5-я неделя апр.
92	Переменный бег		5-я неделя апр.
93	Бег на средние дистанции (бег 1000 м на результат)	Зачет	5-я неделя апр.
94	<b>Кроссовая подготовка</b>		1-я неделя



			мая
95	Кроссовая подготовка		1-я неделя мая
96	Эстафетный бег		1-я неделя мая
97	Эстафетный бег <b>(на результат)</b>	Зачет	2-я неделя мая
98	Урок-закрепление		2-я неделя мая
<b>Общая физическая подготовка (4 часа)</b>			
99	Общая физическая подготовка (ОФП)		2-я неделя мая
100	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя мая
101	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя мая
102	Урок-закрепление		3-я неделя мая

**Поурочное планирование по физической культуре  
9 класс**

№ урока	Тема урока	Формы контроля	Планируемые сроки проведения
<b>1 четверть 24 часа. Легкая атлетика – 12 часов</b>			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег		1-я неделя сент.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя сент.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		1-я неделя сент.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	2-я неделя сент.
5	Спринтерский бег, эстафетный бег		2-я неделя сент.
6	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>(эстафетный бег на результат)</b>	Зачет	2-я неделя сент.
7	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча		3-я неделя сент.
8	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча		3-я неделя сент.
9	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча <b>(метание мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	3-я неделя

			сент.
10	Бег на средние дистанции		4-я неделя сент.
11	Бег на средние дистанции <b>(бег 1000 м на результат)</b>	Зачет	4-я неделя сент.
12	Бег на средние дистанции		4-я неделя сент.
<b>Спортивные игры (настольный теннис 8 часов)</b>			
13	Обучение ударам и передвижению ног		1-я неделя окт.
14	Обучение ударам и передвижению ног		1-я неделя окт.
15	Обучение ударам и передвижению ног <b>(удар справа с 2/3 стола по правой диагонали на оценку)</b>	Зачет	1-я неделя окт.
16	Обучение ударам и передвижению ног		2-я неделя окт.
17	Подрезка справа и слева по направлениям диагональ и прямая		2-я неделя окт.
18	Подрезка справа и слева по направлениям диагональ и прямая		2-я неделя окт.
19	Подрезка справа и слева по направлениям диагональ и прямая <b>(на результат)</b>	Зачет	3-я неделя окт.
20	Совершенствование подачи мяча		3-я неделя

			окт.
<b>Общая физическая подготовка ОФП (4 часа)</b>			
21	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя окт.
22	Общая физическая подготовка (ОФП) <b>(скакалка за 1 мин на результат)</b>	Зачет	4-я неделя окт.
23	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя окт.
24	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя окт.
<b>2 четверть (21 час) Гимнастика (18 часов)</b>			
25	Акробатика. Строевые упр.		2-я неделя нояб.
26	Акробатика. Строевые упр. <b>(упр. «мост» и стойка на лопатках на результат)</b>	Зачет	2-я неделя нояб.
27	Акробатика. Строевые упр. <b>(серия кувырков вперед и кувырок назад на результат)</b>	Зачет	2-я неделя нояб.
28	Акробатика. Строевые упр.		3-я неделя нояб.
29	Акробатика. Строевые упр.		3-я неделя нояб.
30	Акробатика. Строевые упр. <b>(стойка на голове на результат)</b>	Зачет	3-я неделя нояб.
31	Опорный прыжок		4-я неделя нояб.
32	Опорный прыжок		4-я неделя нояб.
33	Опорный прыжок <b>(прыжок через «козла» ноги врозь на результат)</b>	Зачет	4-я неделя нояб.
34	Опорный прыжок		1-я

			неделя декаб.
35	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой		1-я неделя декаб
36	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой		1-я неделя декаб
37	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой		2-я неделя декаб.
38	Освоение элементов художественной гимнастики: упр.с лентой ( <b>комплекс упражнений с лентами под музыку на результат</b> )	Зачет	2-я неделя декаб.
39	Развитие координационных способностей		2-я неделя декаб.
40	Развитие координационных способностей		3-я неделя декаб.
41	Развитие координационных способностей		3-я неделя декаб.
42	Развитие координационных способностей ( <b>упражнение «пистолетик» на результат</b> )	Зачет	3-я неделя декаб.
<b>Общая физическая подготовка ОФП (3 часа)</b>			
43	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя декаб.
44	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя декаб.
45	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя декаб.
<b>3 четверть (33 часа) Спортивные игры (настольный теннис 28 часов)</b>			

46	Удары справа и слева по направлениям		2-я неделя января
47	Удары справа и слева по направлениям		2-я неделя января
48	Удары справа и слева по направлениям <b>(удар справа направо в быстром темпе на результат)</b>	Зачет	2-я неделя января
49	Удары справа и слева по направлениям <b>(подача с боковым вращением на результат)</b>	Зачет	3-я неделя января
50	Обучение добиванию высокого мяча «свеча»		3-я неделя января
51	Обучение добиванию высокого мяча «свеча»		3-я неделя января
52	Обучение добиванию высокого мяча «свеча» <b>(добивание мяча на результат)</b>	Зачет	4-я неделя января
53	Обучение добиванию высокого мяча «свеча»		4-я неделя января
54	Подрезка слева против удара слева		4-я неделя января
55	Подрезка слева против удара слева		1-я неделя февр.
56	Подрезка слева против удара слева <b>(на результат)</b>	Зачет	1-я неделя февр.
57	Подрезка слева против удара слева		1-я

			неделя февр.
58	Обучение подставки (блока) справа и слева		2-я неделя февр.
59	Обучение подставки (блока) справа слева		2-я неделя февр.
60	Обучение подставки (блока) справа и слева <b>(подставка слева и справа на результат)</b>	Зачет	2-я неделя февр.
61	Атакующие удары и парная игра		3-я неделя февр.
62	Атакующие удары и парная игра		3-я неделя февр.
63	Атакующие удары и парная игра <b>(атакующий удар на результат)</b>	Зачет	3-я неделя февр.
64	Атакующие удары и парная игра		4-я неделя февр.
65	Обучение длинному и короткому ударам с отскока		4-я неделя февр.
66	Обучение длинному и короткому ударам с отскока		4-я неделя февр.
67	Обучение длинному и короткому ударам с отскока <b>(длинный и короткий удар справа и слева на результат)</b>	Зачет	1-я неделя марта

68	Игра по заданным направлениям		1-я неделя марта
69	Игра по заданным направлениям		1-я неделя марта
70	Игра по заданным направлениям <b>(игра треугольником на результат)</b>	Зачет	2-я неделя марта
71	Совершенствование игры по заданным направлениям		2-я неделя марта
72	Соревнования		2-я неделя марта
73	Урок-закрепление		3-я неделя марта
<b>Общая физическая подготовка ОФП (5 часов)</b>			
74	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя марта
75	Общая физическая подготовка (ОФП) <b>(челночный бег на результат)</b>	Зачет	3-я неделя марта
76	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя марта
77	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя марта
78	Общая физическая подготовка (ОФП)		4-я неделя марта
<b>4 четверть (24 часа) Легкая атлетика (20 часов)</b>			
79	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		1-я неделя апр.
80	Спринтерский бег. Эстафетный бег. <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя апр.



81	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		1-я неделя апр.
82	Спринтерский бег. Эстафетный бег. <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	2-я неделя апр.
83	Спринтерский бег. Эстафетный бег. <b>(эстафетный бег на результат)</b>	Зачет	2-я неделя апр.
84	Прыжок в высоту		2-я неделя апр.
85	Прыжок в высоту		3-я неделя апр.
86	Прыжок в высоту		3-я неделя апр.
87	Прыжок в высоту <b>(на результат)</b>	Зачет	3-я неделя апр.
88	Метание мяча		4-я неделя апр.
89	Метание мяча		4-я неделя апр.
90	Метание мяча <b>(метание на дальность на результат)</b>	Зачет	4-я неделя апреля
91	Бег на средние дистанции		5-я неделя апр.
92	Бег на средние дистанции		5-я

			неделя апр.
93	Бег на средние дистанции (бег 1000 м на результат)	Зачет	5-я неделя апр.
94	Кроссовая подготовка		1-я неделя мая
95	Кроссовая подготовка		1-я неделя мая
96	Кроссовая подготовка		1-я неделя мая
97	Кроссовая подготовка (2000 м на результат)	Зачет	2-я неделя мая
98	Урок-закрепление		2-я неделя мая
<b>Общая физическая подготовка (4 часа)</b>			
99	Общая физическая подготовка (ОФП)		2-я неделя мая
100	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя мая
101	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя мая
102	Урок-закрепление		3-я неделя мая

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

- учебники, технические средства обучения (компьютер и плазменная панель) для использования на уроках ИКТ, мультимедийные дидактические средства.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича  
Авторы-составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И.Курьерова  
Издательство «Учитель»

книги, методические рекомендации, Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с. поурочное планирование, компьютер (Интернет).

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет (<http://catalog.iot.ru/>)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)
- Общероссийский проект «Школа цифрового века» ([digital.1september.ru](http://digital.1september.ru))
- Социальная сеть работников образования ([nsportal.ru](http://nsportal.ru))
- <http://www.fizkult-ura.ru>
- <http://rusathletics.com>
- Российская электронная школа РЭШ ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

