

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов

МКОУ "СШ №3"

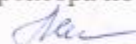
РАССМОТРЕНО

школьным
методическим
объединением учителей
социально и практико-
ориентированных
дисциплин

Протокол №1
от 26.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



С.В. Михайлина

Протокол №1
от 28.08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Т.А. Горелова

Приказ №106
от «30» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1593274)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Ефремов 2024

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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 ч(2 часа в неделю),в 6 классе – 68 ч(2 часа в неделю),в 7 классе – 68 ч(2 часа в неделю),в 8 классе – 68 ч(2 часа в неделю),в 9 классе – 68 ч(2 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 «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «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 (брусьях, 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

выполнять 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, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		55			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
1.2	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.	2	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.2	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.3	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила	2	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.				
2.4	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
1.2	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.	2	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	11	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	атлетика")				https://infourok.ru/ .
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2	«Лёгкая атлетика». Техника безопасности во время урока по лёгкой атлетике. Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
3	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
4	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции. Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
5	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
6	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень. Равномерный бег с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
7	Режим дня и его значение для современного школьника. Ведение	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	дневника физической культуры				
8	«История возникновения игры волейбол».Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
9	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
10	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Подготовительные и подводящие упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
11	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
12	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность.Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
13	«История возникновения игры баскетбол».Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
14	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте.Действия без мяча.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
15	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	руками от груди на месте и в движении.				
16	Футбол. Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
17	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
18	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
19	«Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
20	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
21	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
22	Подводящие упражнения и способы самостоятельного обучения технике кувырку назад в группировке	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
23	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Элементы ритмической гимнастики.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
25	Кувырок назад из стойки на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
26	Опорный прыжок на гимнастического	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	козла и спрыгивание				https://infourok.ru/ .
27	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке. Повороты	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
28	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы,спрыгивания с гимнастического бревна.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
29	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
30	Удар по неподвижному мячу.Футбол.Совершенствование технических элементов в игровой деятельности.Эстафета.Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
31	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы и остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
32	Нормативные требования комплекса ГТО.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
33	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
34	Техника выполнения попеременного	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	двухшажного лыжного хода Способы самостоятельного разучивания попеременного двухшажного лыжного хода				https://infourok.ru/ .
35	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двухшажным ходом	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
36	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка», ёлочка», «полуёлочка».	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
37	Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
38	Техника спуска на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
39	Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
40	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
41	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
42	Баскетбол. Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	руками от груди на месте и в движении.				
43	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Техника передачи мяча во время ведения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
44	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
45	Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
46	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
47	Волейбол. Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
48	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра с элементами волейбола	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
49	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
50	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
51	«Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	стопы				
52	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега и остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
53	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
54	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
55	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
56	Способы самостоятельного освоения приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
57	Совершенствование разученных ранее технических действий с мячом. Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
58	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения на развитие координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
59	Совершенствование технических элементов в игровой деятельности. Эстафета. Учебная	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	игра.Обводка мячом ориентиров.				
60	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Упражнения утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
61	«Лёгкая атлетика».Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
62	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
63	Техника бега на короткие дистанции Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
64	Прыжки в высоту с прямого разбега.Техника бега на короткие дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
65	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
66	Подготовительные и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
67	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
68	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти. Физическая подготовка к	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2	Инструктаж по охране труда. Легкая атлетика. Техника спринтерского бега Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
3	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Развитие быстроты в процессе физической подготовки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
4	Подготовительные и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
5	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
6	Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
7	Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

8	Составление дневника физической культуры Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
9	Правила игры в волейбол Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
10	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
11	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
12	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
13	Основные правила игры в баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
14	Технические действия без мяча Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
15	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
17	Символика и ритуалы первых	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	Олимпийских игр				https://infourok.ru/ .
18	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Правила развития физических качеств	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
19	Акробатическая комбинация. Техника кувырка вперед, назад из положения упора присев	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
20	Акробатическая комбинация. Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
21	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
22	Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений на гимнастическом бревне. Опорные прыжки	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне.«ласточка». Опорные прыжки	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
24	Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений на перекладине. Напрыгивание на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

25	Висы и упоры на невысокой перекладине. Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
26	Лазание по канату в три приёма. Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
27	Знакомство с рекомендациями по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
28	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
29	Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
30	Совершенствование техники выполнения прямой нижней и верхней подачи в волейболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
31	Физическая подготовка человека. Комплекс ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
32	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
33	Лыжная подготовка. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	выносливости в процессе самостоятельных занятий				
34	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двухшажного лыжного хода	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
35	Способы самостоятельного разучивания попеременного двухшажного лыжного хода	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
36	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
37	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
38	Знакомство с рекомендациями по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
40	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

42	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
43	Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
44	Технические действия баскетболиста без мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча во время ведения	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
45	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
46	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
47	Баскетбол. Совершенствование технических элементов в условиях игровой деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
48	Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
49	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
50	Футбол. Основные правила игры Знакомство с рекомендациями по	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.				
51	Удар по катящемуся мячу с разбега.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
52	Нормативные требования комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
53	Физическая подготовка человека Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
54	Волейбол.Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя рукам на месте и в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
55	Совершенствование техники выполнения прямой нижней и прямой подачи в волейболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
56	Волейбол.Совершенствование технических элементов в условиях игровой деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
57	«История возникновения игры футбол».Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
58	Способы самостоятельного	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	совершенствования техники остановки катящегося мяча и передачи мяча на разные расстояния				https://infourok.ru/ .
59	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стоп	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
60	Удар по катящемуся мячу с разбега. Учебная игра- футбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
61	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
62	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
63	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча в цель и на дальность	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
64	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
65	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
66	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, способом	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	«перешагивание»				
67	Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
68	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти. Освоение содержания, программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ИОТ № 1 Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2	«Лёгкая атлетика». Техника безопасности во время урока по лёгкой атлетике. Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
3	Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
4	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий и низкий старт, бег с высокого старта до 60м, прыжковые упражнения). Бег в равномерном темпе до 7 мин	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
5	Бег на короткие дистанции (беговые упражнения , низкий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги». Комплексы упражнений на развитие физических качеств (гибкости).	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
6	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции,	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	финиширование, бег с ускорением до 50м). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» с разбега. Равномерный бег до 1,5 км.				
7	Техника метания малого на дальность с 3-6 бросковых шагов и развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
8	Равномерный бег на средние дистанции до 1500м (д) и 2000м (м) (без учёта времени).Техника метания малого на дальность.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
9	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
10	Технико - тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
11	Совершенствование технических элементов в игровой деятельности.Эстафета.Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
12	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
13	Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	5-7м. Игра по упрощённым правилам волейбола.				
14	Комбинации из освоенных элементов . Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
15	Волейбол. Технические приёмы в волейболе: основная стойка, передвижение в стойке, остановки. Передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
16	Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола. Оценка техники отбивания мяча кулаком через сетку.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
17	История ВФСК ГТО. ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
18	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
19	Гимнастика. Строевые упражнения: выполнение команд. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	упражнений на развитие гибкости и силы.				
20	Строевые упражнения: повороты в движении. Составление упражнений и простейших комплексов по развитию силовых способностей. КУ- прыжки со скакалкой за 25с.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
21	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
22	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
23	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей . Подвижные игры и	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	эстафеты с элементами акробатики.				
24	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики.. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой для профилактики опорно- двигательного аппарата.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
25	Опорный прыжок: ноги врозь. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
26	Опорный прыжок: ноги врозь. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Расхождение вдвоём на узкой опоре. Оценка техники упражнений на перекладине (м).	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
27	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
28	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. КУ- подъем туловища из положения лёжа за	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	30с.				
29	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.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
30	Правила и организация игры баскетбол. Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Развитие силы	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
31	Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
32	Нормативные требования комплекса ГТО. Зимний фестиваль ГТО.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
33	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
34	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
35	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

36	Повороты переступанием в движении.Подъем в гору скользящим шагом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
37	Одновременный одношажный ход.Подъем «полуелочкой».	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
38	Повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
39	Торможение и поворот упором.Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
40	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
41	Одновременные ходы.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
42	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.Коньковый ход, дистанция до 3 км	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
43	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

44	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Оценка техники ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по правилам игры в баскетбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
45	Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя в движении после ловли и ведения	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
46	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
47	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.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
48	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи). Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

49	Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6м. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
50	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
51	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
52	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
53	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
54	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
55	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
56	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.				https://infourok.ru/ .
57	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи, подачи). Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
58	Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6м. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
59	Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
60	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность .	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
61	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
62	Прыжки с разбега в длину способом	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	«согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча на дальность и в цель.				https://infourok.ru/ .
63	Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
64	Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с разбега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
65	Бег на средние дистанции 1 км(д) и длинную дистанцию 2км (юн) без учёта времени. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
66	Футбол. Совершенствование технических элементов в игровой деятельности. Эстафета. Учебная игра. Обводка мячом ориентиров	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
67	Технико - тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2	ИОТ. Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
3	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег с ускорением до 40м). Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие основных физических качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
4	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость). Основные правила проведения лёгкоатлетической разминки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
5	Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 60м). Прыжок в длину с разбега сп. «	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	согнув ноги» (на максимальный результат). Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км.				
6	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат). Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10 м и развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
8	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
9	ИОТ. Технические приёмы в волейболе: перемещение лицом, боком, спиной вперёд. Передача мяча во встречных колоннах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
10	Технические приёмы в волейболе: Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
11	Приём мяча в парах на расстоянии 6 м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.				https://infourok.ru/ .
12	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игры и игровые задания с элементами волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
13	ИОТ. Правила и организация игры баскетбол. Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
14	Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов (повороты без мяча и с мячом). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
15	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.				
16	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
17	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
18	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
19	ИОТ. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
20	Строевые упражнения: повороты в движении. Комплексы по развитию силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие гибкости со скакалкой. КУ- прыжки со скакалкой за 30с.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
21	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплексы	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.				
22	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
23	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
24	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Лазание по канату. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой для профилактики опорно- двигательного аппарата.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
25	Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90° (высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (высота 110см) –м. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки), на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
27	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
28	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. КУ-подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
29	ИОТ. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	волейбола.				
31	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
32	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
33	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
34	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
35	Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
36	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
37	Коньковый ход.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
38	Торможение и поворот упором.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
39	Передвижение на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

40	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Спуски и подъемы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
41	Прохождение дистанции до 4, 5 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
42	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
43	Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча на месте. Бросок мяча в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
45	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощённым	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	правилам баскетбола.				
46	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание и вырывание мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
47	Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия. Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
48	Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
49	Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-бм. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
50	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
51	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
52	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

53	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
54	Волейбол.Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Оценка техники выполнения приёма мяча в парах. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
55	Сочетание изученных приёмов. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
56	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
57	Технико - тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
59	Техническая подготовка. Тактика игры в нападении и в защите. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
60	Технико - тактическая подготовка. Судейская практика. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

61	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
62	ИОТ. Кроссовая подготовка: смешанное передвижение по слабо пересечённой местности до 3 км и развитие общей выносливости. Спортивные и подвижные игры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
63	Метание мяча в цель с расстояния 14-16м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
64	Прыжок в высоту сп « перешагивания» . Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафетный бег.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
65	Метание мяча 150 г. на дальность броска. Разновидности челночного бега. Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
66	Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метания мяча 150г на дальность	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
67	Бег 60 м с максимальной скоростью на результат. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
68	Правила проведения соревнований по	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				https://infourok.ru/ .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
2	ИОТ/ Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
3	Техника спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с ускорением до 60м). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
4	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Техника бега на средние дистанции.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
5	Эстафетный бег (передача палочки).	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	Основные правила эстафетного бега. Техника метания малого на дальность и развитие координационных способностей.				https://infourok.ru/ .
6	Кроссовая подготовка: смешанное передвижение по слабо пересечённой местности до 3 км с постепенным увеличением длины пробегаемых участков.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
7	Равномерный бег на средние дистанции до 3 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
8	Прыжок в высоту сп «перешагивания» (подбор индивидуального разбега). Метание мяча в цель. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
9	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
10	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
11	Технико - тактическая подготовка.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	Правила игры в футбол. Учебная игра				https://infourok.ru/ .
12	Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
13	ИОТ. Технические приёмы в волейболе: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
14	Технические приёмы в волейболе. Передача мяча у сетки (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну). Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
15	Комбинации из освоенных стоек и остановок. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар. Игра в защите. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
16	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
17	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

18	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
19	ИОТ. Строевые упражнения: переход с шага на ходьбу в колонне и шеренге. Значение упражнений для развития координационных способностей; Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
20	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении, страховка и помощь во время занятий Комплекс упражнений на развитие гибкости со скакалкой. КУ-прыжки со скакалкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
21	Акробатические упражнения: м- длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега, д- равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
22	Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках(м), д- равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упражнения на перекладине (юн): подъем в упор переворотом махом и силой. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно- силовых способностей .	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
23	Акробатическая комбинация из	1	0	0	https://resh.edu.ru/ ,

	освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по канату с помощью ног. Упражнения на высокой перекладине (юн). Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.				https://infourok.ru/ .
24	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
25	Опорный прыжок: прыжок боком; прыжок ноги врозь и развитие ловкости. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
26	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Опорный прыжок.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад. Опорный прыжок.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
28	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. КУ- подъём туловища из	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	положения лёжа за 1 мин.				
29	Баннные процедуры как средство укрепления здоровья. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
30	ИОТ. Правила и организация игры баскетбол. Технические приёмы: перемещение в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
31	Остановки и повороты с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Передача мяча в парах с продвижением вперёд Учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
32	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

33	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
34	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Подготовка инвентаря.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
35	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
36	Обучение переходам с одного хода на другой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
37	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
38	Попеременный четырехшажный ход. Встречные эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
39	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
40	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
41	Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
42	Прохождение дистанции до 5 км. Итоги лыжной подготовки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
43	Измерение функциональных резервов организма. Развитие двигательных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

44	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
45	Ловля и передачи мяча в тройках с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Бросок в прыжке одной рукой от головы (юн), двумя руками от груди с места (дев). «Малый баскетбол» в пятёрках на один щит.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
46	Технические приёмы в баскетболе: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Бросок в прыжке двумя руками сверху (юн), бросок двумя руками от головы с места (дев). Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
47	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
48	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
49	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнёру. Верхняя передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

	по упрощённым правилам волейбола.				
50	Верхняя подача и приём мяча от подачи. Приём мяча отскочившего от сетки. Техника защитных действий. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
51	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
52	Футбол. Техническая подготовка. Тактика игры в нападении и в защите. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
54	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
55	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
56	ИОТ. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (приём, передач, удар). Прямой нападающий удар. Тактика передач. Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

57	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
59	ИОТ. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия: взаимодействие двух игроков в нападении и в защите. Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
60	Технико - тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
61	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
62	ИОТ. Кроссовая подготовка: смешанное передвижение по слабо пересечённой местности до 3 км с постепенным увеличением длины пробегаемых участков. Спортивные и подвижные игры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .

63	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
64	Прыжок в высоту сп «перешагивания». Метание мяча на дальность с разбега. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
65	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
66	Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
67	Техническая подготовка. Тактика игры в нападении и в защите. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	0	0	https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-Физическая культура А.П. Матвеев, учебник 5 кл; 13 издание АО Издательство М : Просвещение, 2023.

-Физическая культура А.П. Матвеев, учебник 6-7 кл; 13 издание АО Издательство М : Просвещение, 2023.

-Физическая культура Веленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. учебник 5-7 кл; 2021.

-Физическая культура В. И.Лях; 8-9 кл., 2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

-Физическая культура А.П. Матвеев, учебник 5 кл; 13 издание АО Издательство М : Просвещение, 2023.

-Физическая культура А.П. Матвеев, учебник 6-7 кл; 13 издание АО Издательство М : Просвещение, 2023.

-Физическая культура Веленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. учебник 5-7 кл; 2021.

-Физическая культура В. И.Лях; 8-9 кл., 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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

