

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Республиканская
полилингвальная многопрофильная гимназия № 2 "СМАРТ"»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Посохова А.П.

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Шарафутдинова Р.И.

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ "РМГ №2
"СМАРТ"»



Аминев И.Р.

Приказ №1 от «29» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составил: учитель высшей категории

Посохова А.П.

Уфа 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично 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, – 272 часа: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Второй час на изучение физической культуры в 5-6 классах на уровне основного общего образования приходится на внеурочную деятельность. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 16 часов из общего числа (1 час в четверть в каждом классе).

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 «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «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, прыгивании 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, переворотках (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). 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 «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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (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 «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 (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 положении 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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный

бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастической скамье 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 гимнастической скамейке 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);

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 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);

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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

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

**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	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		8	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	

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	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		8	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	6		6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	

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	В течении года	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течении года		5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении года		В течении года	
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

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	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении года			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении года			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Урок 1. 1.Познакомиться с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Закрепить технику высокого старта. 3.Учить технике старта с опорой на одну руку. 4.Провести бег в медленном темпе до 2 мин. 5.Контрольное троеборье. Футбол, Пионербол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Урок 2. 1.Закрепить технику старта с опорой на одну руку, совершенствовать высокий старт. 2.Провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скорости (бег 30 м с высокого старта), норматив ГТО. 3.Провести бег до 4 мин с целью развития выносливости. Футбол, Пионербол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Урок 3. 1.Провести учет в беге на 60 м, норматив ГТО. 2.Совершенствовать технику	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>прыжка в длину с разбега и метание мяча с 2-3 шагов.</p> <p>3.Провести бег до 6 мин для подготовки учащихся к сдаче контрольных нормативов на 500 м (девочки) и на 1000 м (мальчики). Футбол, Пионербол.</p>					
4	<p>Урок 4. 1.Совершенствовать технику метания мяча с разбега.</p> <p>2.Провести учет освоения прыжка в длину с разбега.</p> <p>3.Провести бег до 10 мин.</p> <p>Футбол, Пионербол.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	<p>Урок 5. 1.Учить преодолению полосы препятствий (из 2-3).</p> <p>2.Провести учет освоения метания теннисного мяча на дальность, норматив ГТО.</p> <p>3.Провести бег до 11 мин.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	<p>Урок 6. 1.Разучить комплекс упражнений типа зарядки (8-10 упражнений). 2.Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе.</p> <p>3.Провести эстафету с баскетбольными мячами.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	<p>Урок 7. 1.Проверить</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>(выборочно) выполнение комплекса утренней зарядки.</p> <p>2.Совершенствовать технику передач мяча со сменой мест.</p> <p>3.Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой с места.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>					
8	<p>Урок 8. 1.Закрепить ведение мяча правой и левой рукой в шаге. 2.Совершенствовать технику пройденных на предыдущих уроках элементов. 3.Провести подвижную игру «Перестрелка».</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	<p>Урок 1(9). 1.Познакомить с правилами выполнения домашних заданий по физической культуре. Повторить кувырки вперед. 2.Разучить порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	<p>Урок 2(10). 1.Учить кувырку назад в группировке, совершенствовать кувырки вперед. 2.Закрепить умение в лазании по канату в два приема.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	3.Повторить игру-эстафету.					
11	Урок 3 (11). 1.Познакомить учащихся с акробатическим соединением из 3-4 элементов. 2.Совершенствовать технику лазания по канату, провести игру-эстафету с гимнастической скакалкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Урок 4(12). 1.Совершенствовать кувырki вперед и назад. 2.Повторить стойку на лопатках перекатом назад. 3.Совершенствовать технику лазания по канату в два приема. 4.КУ – наклоны вперед из положения сидя на полу, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Урок 5(13). 1.Проверить на оценку 2-3 кувырка назад . 2.Повторить акробатическое соединение. 3.Совершенствовать технику лазания по канату в два приема. 4.Провести игру-эстафету.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Урок 6(14). 1.Проверить на оценку акробатическое соединение. 2.Совершенствовать	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	технику лазания по канату в два приема. 3.Провести игру-эстафету.					
15	Урок 7(15). 1.Проверить у мальчиков на оценку висы согнувшись и прогнувшись. 2.Совершенствовать технику опорного прыжка. 3.КУ – преодоление пяти препятствий в зале.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Урок 8(16). 1.Провести гимнастическую полосу препятствий. 2.Провести контрольное упражнение по подтягиванию в висе мальчики и в висе лежа девочки. 3.Подвести итоги успеваемости за четверть и дать задание на каникулы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Урок 1(17). 1.Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. 2.Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. 3.Пройти в медленном темпе 1000 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

18	Урок 2(18). 1.Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км (на разминке). 2.Принять на оценку освоение техники одновременного двухшажного хода. 3.Пройти в медленном темпе 1000 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Урок 3(19). 1.Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью. 2.Принять на оценку освоение техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. 3.Провести встречную эстафету без палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Урок 4(20). 1.Совершенствовать технику спусков со склона до 45° в средней стойке. 2.Закрепить подъем елочкой на склон до 45° . 3.Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Урок 5(21). 1.Принять на оценку освоение техники подъема елочкой. 2.Закрепить технику торможения плугом. 3.Пройти со	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	средней скоростью 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.					
22	Урок 6(22). 1.Провести соревнования на дистанцию 1 км – девочки и 2 км – мальчики, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Урок 7(23). 1.Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. 2.Совершенствовать технику поворота плугом вправо и влево при спусках с горки. 3.Провести круговую эстафету (2-3 раза) с этапом до 150 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Урок 8(24). 1.Продолжить работу по развитию выносливости провести бег 3 мин. 2.Разучить элементы баскетбола: передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой. 3.Провести эстафету с ведением мяча змейкой между стоек. Игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Урок 9(25). 1.Учить передаче мяча одной рукой от плеча на	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	месте и в движении после ведения. 2.Провести эстафету баскетболистов. 3.КУ – поднимание туловища за 30 с, норматив ГТО.					
26	Урок 10(26). 1.Повторить ранее пройденные упражнения по баскетболу. 2.Повторить броски мяча с места в кольцо с 3 м снизу. 3.КУ – челночный бег 3x10 м, норматив ГТО. 4.Подвести итоги успеваемости за III четверть, дать задание на весенние каникулы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Урок 1(27). 1.Учить прыжкам в высоту с трех шагов разбега способом перешагивание. 2.Провести игру «Перестрелка», бег в медленном темпе 1 мин. Игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Урок 2(28). 1.Продолжить обучение прыжкам в высоту с трех шагов разбега. 2.Провести медленный бег 2 мин. Игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Урок 3(29). 1.Принять на результат челночный бег 3x10 м,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	норматив ГТО. 2.Учить старту с опорой на 1 руку. 3.Провести медленный бег 3 мин. 4.КУ – броски и ловля мяча.					
30	Урок 4(30). 1.Принять на оценку освоение техники старта с опорой на одну руку. 2.Совершенствовать элементы баскетбола: стойку и перемещения, броски мяча с разных точек. 3.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Урок 5(31). 1.Провести общеразвивающие упражнения с набивными мячами на развитие координации и ловкости. 2.Учить прыжкам в длину с разбега 11-15 шагов. 3.Провести медленный бег 5 мин. Футбол, Пионербол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Урок 6(32). 1.Закрепить освоение разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину. 2.Фронтально учить метанию мяча с 3 шагов разбега. 3.Провести медленный бег 6 мин. Футбол, Пионербол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

33	<p>Урок 7(33). 1.Оценить технику освоения техники разбега в прыжках в длину.</p> <p>2.Совершенствовать технику метания на дальность с 3 шагов разбега. 3.Медленный бег «Километры здоровья».</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	<p>Урок 8(34). 1.Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой.</p> <p>3.Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время, норматив ГТО.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Урок 1. 1.Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. 2.Повторить старт с опорой на одну руку. 3.Провести бег 2 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Урок 2. 1.Проверить двигательную подготовленность в прыжках в длину с места. 2.Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. 3.Провести бег 4 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Урок 3. 1.Провести учет освоения бега на 30 м с высокого старта, норматив ГТО. 2.Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. 3.Провести бег 5 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Урок 4. 1.Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 2.Провести бег 7 мин с 2-3 ускорениями. Провести учет освоения бега на 60 м с высокого старта. Футбол,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Пионербол.					
5	Урок 5. 1.Провести бег на результат 1500 м – мальчики и 1000 м – девочки, норматив ГТО.2.В свободной от бега группе провести игру «Пионербол»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Урок 6. 1.Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. 2.Провести игру с элементом ведения и передачи мяча. Игра в баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Урок 7. 1.Повторить технику ловли и передач мяча в баскетболе. 2.Провести игру с элементом ведения и передачи мяча, выборочно поставить оценки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Урок 8. 1.Повторить технику ведения мяча одной рукой шагом и бегом. 2.Учить броску мяча по кольцу после ведения. 3.КУ – прыжки в длину с места, норматив ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Урок 1(9). 1.Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	2.Совершенствовать акробатические упражнения. 3.Повторить технику лазания по канату в два и три приема.					
10	Урок 2(10). 1.Мальчики повторить акробатические упражнения: кувьрки вперед и назад слитно. 2.Девочки – повторить технику лазания по канату в три приема.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Урок 3(11). 1.Проверить на оценку кувьрки назад у мальчиков и мост у девочек. 2.Совершенствовать акробатическое соединение .3.Продолжить обучение лазанию по канату.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Урок 4(12). 1.Проверить технику выполнения акробатического соединения. 2.Совершенствовать технику лазания по канату. 3.КУ – подтягивание, норматив ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Урок 5(13). 1.Учить подъему переворотом на низкой перекладине, предварительно повторив висы и подтягивание в висе. 2.Закрепить технику опорного прыжка ноги врозь	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	через козла.					
14	Урок 6(14). 1.Совершенствовать висы и подтягивание из висов лежа (девочки) и стоя (мальчики). 2.Закрепить технику подъема переворотом (с помощью) на перекладине. 3.Проверить на оценку опорный прыжок	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Урок 17(15). 1.Провести тренировку в подтягивании на перекладине из висов. 2.Проверить на оценку соединение на низкой перекладине.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Урок 8(16). 1. Преодоления гимнастической полосы препятствий. 2.КУ – подтягивание из висов. 3.Подвести итоги успеваемости за II четверть.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Урок 1(17). 1.Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. 2.Разучить технику одновременного двухшажного хода.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

18	Урок 2(18). 1.На учебном круге провести попеременное скольжение без палок, провести учет освоения техники попеременного двухшажного хода, повторить с целью закрепления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Урок 3(19). 1.На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. Принять на оценку технику одновременного двухшажного хода. 2.Провести прикидку на дистанцию 1 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Урок 4(20). 1.Продолжить обучение технике лыжных ходов. Принять на оценку одновременный одношажный ход. 2. Пройти со средней скоростью 2 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Урок 5(21). 1. Принять на оценку технику торможения плугом. 2.Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, с 2-3 ускорениями по 150-200 м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Урок 6(22). 1. Провести спуски	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. 2.Пройти на скорость дистанцию 2 км – мальчики и 1 км – девочки.					
23	Урок 7(23). 1.Совершенствовать повороты. 2.Оценить технику подъема скользящим шагом на склоне до 45°. 3.Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Урок 8(24). 1.Контрольный урок по лыжной подготовке: прием у задолжников техники, лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождения дистанций 1 и 2 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Урок 9(25). 1.КУ – челночный бег 3х10 м. 2.Повторить технику упражнений по баскетболу, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов), передачи в движении парами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Урок 10(26).1.Совершенствовать технику баскетбола в учебно-тренировочных играх 3х3 и 4х4, на разных половинах зала мальчики и девочки. 2.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Подвести итоги успеваемости за II четверть.					
27	Урок 1(27). 1.Разучить технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. 2.Провести игру «Перестрелка». 3.Пробежать в медленном темпе 1 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Урок 2(28). 1.Совершенствовать технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. 2.Провести игру «Перестрелка» . 3.Пробежать в медленном темпе 2мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Урок 3(29). 1.Разучить технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. 2.Провести учебно-тренировочные игры 3х3 и 4х4. 3.КУ – броски и ловля мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Урок 4(30).1.Совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. 2.Провести учебно-тренировочные игры 3х3 и 4х4. 3.Провести бег в медленном темпе 5 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Урок 5(31). 1. Повторить старт с опорой на одну руку. 2.Провести встречные эстафеты. 3.Учет в беге на 60 м, норматив	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ГТО.					
32	Урок 6(32). 1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега. 2.Закрепить технику метания мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Футбол и Пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Урок 7(33). 1.КУ – метание мяча 150 г на дальность с разбега, норматив ГТО. 2.Провести эстафеты с палочкой. Футбол и Пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Урок 8(34). 1.Провести эстафеты с палочкой с этапом до 40 м (встречные и круговые). 2. Футбол и Пионербол. Подвести итоги за год.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Урок 1. 1.Напомнить правила безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Повторить технику низкого старта и провести бег 2 мин. Футбол, Волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Урок 2. 1.Совершенствовать технику низкого старта в беге на 30 и 60 м. 2.Провести бег 3 мин. Футбол, Волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Урок 3. 1.Совершенствовать технику низкого старта. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с места, многоскоки. Провести бег 4 мин. Футбол, Волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Урок 4. 1.Провести учет освоения техники низкого старта и бегу на 30 м, норматив ГТО. 2.Совершенствовать разбег и отталкивание в прыжках в длину. 3.Учить метанию мяча с разбега 4-5	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	шагов. 4.Провести бег до 5 мин.					
5	Урок 5. 1.Повести учет в беге на 60 м, норматив ГТО. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега. 4.Провести бег до 6 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Урок 6. 1.Провести учет освоения прыжков в длину с разбега. 3.Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 4.Провести бег до 7 мин. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Урок 7. 1.Провести учет в метании мяча на дальность с разбега, норматив ГТО. 3.Провести бег 8 мин. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Урок 8. 1.Бег на 1500 м (мальчики), норматив ГТО. 1000 м (девочки), норматив ГТО.3.Провести беседу по организации занятий в зале. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Урок 9. Баскетбол.1.Учить поворотам на месте вперед и назад. 3.Провести игру между командами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	с различными предметами.					
10	Урок 10. Баскетбол. 1.Закрепить технику поворотов на месте. 3.Учить ведению мяча с изменением направления. 4.Провести игру-эстафету.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Урок 11. Баскетбол.1.Совершенствовать технику поворотов и ведения мяча с изменением направления. 2.Учить передаче мяча одной рукой от плеча со сменой мест. 3.Провести игру с элементами и передач мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Урок 12. Баскетбол.1.Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления. 2.Учить броску по кольцу после ловли. 4.КУ – прыжки в длину с места, норматив ГТО. Учебная игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Урок 13. Волейбол.1.Учить технике передачи мяча сверху. 2.Учить приему мяча снизу в парах или тройках. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

14	Урок 14. Волейбол.1.Учить технике передачи мяча сверху. 2.Учить приему мяча снизу в парах. 3.Провести игру-эстафету.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Урок 15. Волейбол.1.Закрепить технику передачи мяча сверху. 2.Закрепить прием мяча снизу в парах или тройках. 3.Совершенствовать подачу мяча снизу и сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Урок 16. Волейбол.1.Провести контроль двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. 2.Провести игры «Мяч в воздухе». 3.Провести беседу по итогам успеваемости в I четверти.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Урок 1(17). 1.Техника безопасности на уроках. 2. Совершенств. технику лазания по канату. 3.Разучить: с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатках; с девочками мост из положения стоя.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Урок 2(18). 1.Повторить с целью закрепления акробатические упражнения. Разучить с мальчиками стойку на голове и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	руках согнувшись, с девочками – кувырок назад в полушпагат. 2.Совершенствовать технику лазания по канату.					
19	Урок 3(19). 1.КУ – наклоны вперед сидя на полу, норматив ГТО. 2.Совершенствовать технику лазания по канату. 3.Повторить акробатические упражнения .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Урок 4(20). 1.Проверить на оценку технику исполнения: у мальчиков – стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек – мост из положения стоя. 2.Совершенствовать технику лазания по канату.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Урок 5(21). 1.Проверить после повторения: у мальчиков – стойку на голове согнувшись; у девочек – кувырок назад в полушпагат. 2.Совершенствовать технику лазания по канату.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Урок 6(22). 1.Повторить акробатическое упражнение и принять на оценку. 2.Продолжить обучение лазанию по канату. 3.КУ	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	– подтягивание, норматив ГТО.					
23	Урок 7(23). 1.Проверить на оценку лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. 2.Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Урок 8(24). 1.Учить: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – переворот в упор толчком одной и махом другой на нижней жерди. 2.Закрепить технику опорных прыжков.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Урок 9(25). 1.Закрепить технику переворотов. 2.Совершенствовать технику опорных прыжков через козла. 3.Повторить игру с гимнастическими предметами. 4.КУ – мост.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Урок 10(26). 1.Совершенствовать технику переворота на перекладине и нижней жерди. 3.Проверить технику выполнения прыжка через козла на оценку.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

27	Урок 11(27). 1.Повторить упражнения на низкой перекладине – мальчики и нижней жерди - девочки, пройденные на предыдущих уроках. 2.Познакомить с соединением из 3 элементов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Урок 12(28). 1.Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. 2.Совершенствовать соединение на перекладине и нижней жерди брусьев. 3.Провести тренировку в подтягивании.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Урок 13(29). 1.Повторить упражнения на низкой перекладине – мальчики и нижней жерди – девочки. 2.Познакомить с соединением из 3 элементов. 4.Провести игру с преодолением 3-4 препятствий.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Урок 14(30). 1.Совершенствовать соединение на перекладине и нижней жерди брусьев. 2.Провести тренировку в подтягивании на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Урок 15(31). 1.Провести учет в подтягивании на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	2.Совершенствовать технику выполнения соединения на низкой перекладине – мальчики и на нижней жерди – девочки.					
32	Урок 16(32). 1.Провести контрольный учет по выполнению гимнастического соединения на низкой перекладине – мальчики и на разновысоких брусьях – девочки. 2.Подвести итоги успеваемости за четверть.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Урок 1(33). 1.Напомнить учащимся о правилах поведения на уроках лыжной подготовки. 2.Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов. 3.Пройти дистанцию 1 км .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Урок 2(34). 1.Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов. 2.Оценить технику одновременного двухшажного хода. 3.Пройти дистанцию 1 км в среднем темпе.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Урок 3(35). 1.Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	2.Оценить технику одновременного бесшажного хода. 3.Пройти дистанцию 1 км в среднем темпе.					
36	Урок 4(36). 1.Провести прикидку на дистанцию 1 км. 2.Оценить технику одновременного одношажного хода. 3.Совершенствовать освоение техники подъемов и спусков, торможений плугом и упором.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Урок 5(37). 1.Совершенствовать освоение техники подъемов и спусков, торможений плугом и упором. 2.КУ – по технике подъема в гору скользящим шагом. 4.Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Урок 6(38). 1.Совершенствовать освоение техники подъемов и спусков, торможений плугом и упором. 2.КУ – по технике спусков со склонов в основной стойке. 4.Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Урок 7(39). 1.Совершенствовать освоение техники подъемов и спусков, торможений плугом и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упором. 2.КУ – по технике подъема в гору «елочкой». 3.Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью, норматив ГТО.					
40	Урок 8(40). 1.Продолжить обучение технике катания с горок. 2.Провести прикидку на дистанцию 2 км. 3.Учить повороту махом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Урок 9(41). 1.Продолжить обучение технике катания с горок. 2.Закрепить технику поворота махом. 4.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Урок 10(42). 1.Продолжить обучение технике катания с горок. 2.Совершенствовать технику поворота махом. 4.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Урок 11(43). 1.Продолжить обучение технике катания с горок. 2.КУ - по технике выполнения поворота махом. 4.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Урок 12(44). 1.Совершенствовать	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	навыки катания с горок. 2.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.					
45	Урок 13(45). 1.Совершенствовать навыки катания с горок. 2.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Урок 14(46). 1.Совершенствовать навыки катания с горок. 2.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Урок 15(47). 1.Совершенствовать навыки катания с горок. 2.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Урок 16(48). 1.Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики, норматив ГТО. 2.Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Урок 17(49). Баскетбол.1.Совершенствовать технику передач мяча со сменой мест в парах. 2.Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	3. КУ – поднимание туловища за 30 с.					
50	Урок 18(50). Баскетбол. 1.Совершенствовать технику передачи мяча в движении, ведение с изменением направления и броски по кольцу после ведения. 3.КУ – челночный бег 3х10 м, норматив ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Урок 19(51). Баскетбол. 1.Совершенствовать технику передачи мяча в движении, ведение с изменением направления и броски по кольцу после ведения. 3.КУ – челночный бег 3х10 м, норматив ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Урок 20(52). Баскетбол. 1.Совершенствовать технику передач мяча со сменой мест в парах, передачи мяча в движении . 2.КУ – по технике броска по кольцу после ведения. 3.Подвести итоги успеваемости за четверть.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Урок 1(53). 1.Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. 2.Провести игру «Перестрелка». 3. медленный	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	бег 2 мин					
54	Урок 2(54). 1.Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. 2.Провести игру «Перестрелка». 3. медленный бег 3 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Урок 3(55). 1.Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. 2.Провести медленный бег 2 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Урок 4(56). 1.Учет результатов в прыжках в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. 2.Провести медленный бег 3 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Урок 5(57). 1. ВОЛЕЙБОЛ: совершенствовать приемы мяча сверху и снизу в парах, передачи мяча сверху через сетку. 2.Провести игру «Пионербол» с элементами волейбола. Провести медленный бег 3 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Урок 6(58). 1.ВОЛЕЙБОЛ: совершенствовать приемы мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	сверху и снизу в парах, передачи мяча сверху через сетку. 2.Провести игру «Пионербол» с элементами волейбола. Провести медленный бег 3 мин					
59	Урок 7(59). 1.ВОЛЕЙБОЛ: совершенствовать подачи мяча сверху и снизу в парах, подачи мяча сверху через сетку. 2.Провести игру «Пионербол» с элементами волейбола. Провести бег 4 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Урок 8(60). 1. ВОЛЕЙБОЛ: совершенствовать подачи мяча сверху и снизу в парах, подачи мяча сверху через сетку. 2.Провести игру «Пионербол» с элементами волейбола. Провести медленный бег 5 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Урок 9(61).1.КУ – в беге на 30 м с низкого старта или старта с опорой на одну руку (по выбору) на результат, норматив ГТО. 2.Провести игру «Мяч в воздухе».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Урок 10(62). 1.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. 2.Разучить прыжки в длину с разбега 11-15	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	шагов способом «согнув ноги». 3.Провести медленный бег 5 мин. 4.Провести игру «Мяч в воздухе».					
63	Урок 11(63). 1.Закрепить прыжки в длину с разбега 11-15 шагов способом «согнув ноги». 2.Совершенствовать метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. 3.Провести игру «Пионербол», Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Урок 12(64). 1.Совершенствовать прыжки в длину с разбега. 2.Совершенствовать метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. 3.Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Урок 13(65). 1.КУ – в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 3.Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Урок 14(66). 1.КУ – в метании мяча 150 г с разбега на дальность, норматив ГТО. 2.Провести медленный бег 6 мин. 3.Провести	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игры-эстафеты с этапом 50 м.					
67	Урок 15(67). 1.КУ – в беге на 1500 м, норматив ГТО. 2.Учебная игра в волейбол и футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Урок 16(68). 1.КУ – по двигательной подготовленности: бег 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине и поднимание туловища из положения лежа на спине , норматив ГТО. Подведение итогов за год.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Урок 1. Легкая атлетика.1.Правила безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 3. Провести бег 3 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Урок 2. Легкая атлетика.1.Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона в беге на 30 и 60 м с высокого старта. 2.Провести бег 4 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Урок 3. Легкая атлетика.1.Продолжить обучение старту и стартовому разгону. 2.Провести контроль за двигательной подготовленностью в прыжках в длину с места, 3.Провести бег 6 мин. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Урок 4. Легкая атлетика. 1.Провести учет по технике низкого старта и бега на 30 м,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	норматив ГТО. 2.Повторить технику прыжка в длину с разбега. 3.Провести бег 8 мин.					
5	Урок 5. Легкая атлетика.1.Провести учет в беге на 60 м, норматив ГТО. 2.Повторить технику метания мяча с разбега 4-5 шагов. 3.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 4.Провести бег 9 мин. Футбол, Волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Урок 6. Легкая атлетика.1.Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4-5 шагов. 2.Провести учет по прыжкам в длину с разбега. 3.Провести 10 мин. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Урок 7. Легкая атлетика.1.Провести учет в метании мяча на дальность с разбега, норматив ГТО. 2.Провести 10 мин. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Урок 8. Легкая атлетика.1.Распределить учащихся на два забега и провести учет в беге на 1500 м – девочки и 2000 м – мальчики, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	2.Провести игру Волейбол, Футбол.					
9	Урок 9.Баскетбол. 1.Повторить различные передачи мяча и учить броску по кольцу после ведения. 2.Провести эстафету с ведением и броском по кольцу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Урок 10. Баскетбол.1.Закрепить технику броска по кольцу после ведения. 2.Учить технике штрафного броска двумя руками. 3.Игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Урок 11. Баскетбол.1.Совершенствовать технику броска после ведения. 2.Учить передачам в парах при движении вперед.3.Провести эстафету с ведением, передачей и броском по кольцу после ловли в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Урок 12. Баскетбол. 1. Совершенствовать технику прыжков в длину с места. 2.Совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола. 3.Провести эстафету с включением пройденных элементов баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

13	Урок 13. Баскетбол.1. Совершенствовать технику прыжков в длину с места. 2.Совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола. 3.Провести эстафету с включением пройденных элементов баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Урок 14. Баскетбол.1.Провести прыжки в длину с места, норматив ГТО. 2.Совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола. Учебная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Урок 15. Волейбол. 1. Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. 2.Провести игры «Мяч в воздухе», «Картошка». 3. Провести тренировку по подтягиванию на перекладине и подниманию туловища из положения лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Урок 16. Волейбол.1. Провести игры «Мяч в воздухе», «Картошка». 2.Провести контроль за двигательной подготовленностью по подтягиванию, норматив ГТО. Подвести итоги за 1 четверть.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

17	<p>Урок 1(17). Гимнастика.1.Напомнить о технике безопасности на уроках гимнастики. 2.Учить кувырмам вперед и назад (слитно). 3.Совершенствовать технику лазания по канату.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	<p>Урок 2(18). Гимнастика. 1.Закрепить упражнения в лазании, акробатике и равновесии. 2.Разучить с мальчиками длинный кувырок с места; с девочками – из стойки на лопатках переворот в полушпагат.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	<p>Урок 3(19). Гимнастика.1.КУ – наклоны вперед сидя на полу, норматив ГТО. 2.Совершенствовать акробатические упражнения. 3.Совершенствовать технику лазания по канату.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	<p>Урок 4(20). Гимнастика. 1.Поверить на оценку кувырки вперед и назад слитно. Повторить акробатические упражнения. 2.Продолжить обучение: девочки лазание по канату.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

21	<p>Урок 5(21). Гимнастика. 1.Проверить на оценку: мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. 2.Продолжить развитие силы и навыка в лазании по канату – мальчики.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	<p>Урок 6(22). Гимнастика. 1.Совершенствовать технику лазания по канату. 2.КУ – мальчики – подтягивание; девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, норматив ГТО.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	<p>Урок 7(23). Гимнастика. 1.Провести учет умений по технике исполнения акробатического соединения. 2.Разучить: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на нижней жерди и опускание в упор присев.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	<p>Урок 8(24). Гимнастика. 1.Принять на оценку у мальчиков лазание по канату на скорость. 2.Закрепить: мальчики – переворот в упор толчком двух ног; девочки –</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	прыжок в упор на нижней жерди и опускание в упор присев.					
25	Урок 9(25). Гимнастика.1. КУ – мост. 2.Учить соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах. 3.Провести тренировку в лазании по канату – девочки; подтягивании на перекладине – мальчики.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Урок 10(26). Гимнастика. 1.Проверить на оценку: мальчики – переворот в упор толчком двух ног; девочки – прыжок в упор на нижней жерди и опускание в упор присев. 2.Учить опорному прыжку..	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Урок 11(27). Гимнастика.1.Проверить на оценку: мальчики – из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом и толчком на нижней жерди брусьев (низкой перекладине). 2.Закрепить технику опорного прыжка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Урок 12(28). Гимнастика.1.Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики – на низкой перекладине;	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	девочки – на нижней жерди брусьев. 2.Совершенствовать технику опорного прыжка.					
29	Урок 13(29). Гимнастика. 1.Проверить на оценку технику освоения опорного прыжка. 2.Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Урок 14(30). Гимнастика. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища. Девочки – акробатика, опорный прыжок. Мальчики – гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Урок 15(31). Гимнастика. Провести тренировку в лазании по канату – девочки; подтягивании на перекладине – мальчики. Совершенствовать технику опорного прыжка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Урок 16(32). Гимнастика. 1.Провести зачет по подтягиванию на перекладине, по подниманию туловища из положения лежа, норматив ГТО. Подвести итоги	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	успеваемости за четверть.					
33	Урок 1(33). Лыжная подг.1.Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. 2. Учет по технике попеременного двухшажного хода. 3.Пройти дистанцию 1 км .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Урок 2(34). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику попеременного двухшажного и одновременных ходов. 2. Учет по технике одновременного одношажного хода. 3.Пройти дистанцию 2 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Урок 3(35). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику попеременного двухшажного и одновременных ходов. 2. Учет по технике одновременного двухшажного хода. 3.Пройти дистанцию 2 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Урок 4(36). Лыжная подг.1.Провести соревнования на дистанцию 1 км. 2.Совершенствовать технику спусков и подъемов, торможение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	плугом.					
37	Урок 5(37). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику попеременного двухшажного и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. 2.Учет по технике выполнения торможения плугом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Урок 6(38). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику попеременного двухшажного и одновременных ходов. 2.Совершенствовать технику спусков и подъемов. 3.Учет по технике выполнения поворота плугом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Урок 7(39). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику попеременного двухшажного и одновременных ходов. 2.Учет по технике выполнения спусков с поворотами.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Урок 8(40). Лыжная подг.1.На учебном круге и горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. 2.Провести соревнования	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	на дистанцию 2 км, норматив ГТО.					
41	Урок 9(41). Лыжная подг.1.Развивать скоростную выносливость. 2.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Урок 10(42). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику лыжных ходов в прохождении дистанции 3 км. 2.На горках повторить ранее пройденные спуски и подъемы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Урок 11(43). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику лыжных ходов в прохождении дистанции 3 км. 2.На горках совершенствовать ранее пройденные спуски и подъемы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Урок 12(44). Лыжная подг.1.Провести соревнования на дистанцию 3 км, норматив ГТО. 2.На горках совершенствовать ранее пройденные спуски и подъемы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Урок 13(45). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	лыжных ходов, спусков и подъемов.2.Пройти дистанцию 4 км с переменной скоростью.					
46	Урок 14(46). Лыжная подг.1.Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов на скорость изученными способами. 2.Провести соревнования на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Урок 15(47). Баскетбол.1.Разучить технику броска в кольцо со штрафной линии, действия игроков в зонной защите. 2.Провести учебно-тренировочные игры 3х3 и 4х4	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Урок 16(48). Баскетбол. 1.Закрепить технику броска в кольцо со штрафной линии. 2.Провести учебно-тренировочные игры 3х3 и 4х4. 3.КУ – поднимание туловища за 60 с, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Урок 17(49). Баскетбол.1.Совершенствовать технику броска в кольцо со штрафной линии. 2.Провести	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	учебно-тренировочные игры 3х3 и 4х4. 3.КУ – челночный бег 3х10м, норматив ГТО.					
50	Урок 18(50).Волейбол. 1.Совершенствовать технику подач мяча сверху и снизу. 2.Учить нападающему удару. Учебная игра в волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Урок 19(51).Волейбол. 1.Совершенствовать технику подач мяча сверху и снизу, в парах. 2.Совершенствовать технику нападающему удару. Учебная игра в волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Урок 21(52).Волейбол. 1. Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. 2.Провести игры «Мяч в воздухе», «Картошка». Учебная игра в волейбол. Подведение итогов за четверть.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Урок 1(53). Легкая атлетика. 1.Разучить технику прыжка в высоту с разбега. 2.Провести медленный бег 3 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

54	Урок 2(54). Легкая атлетика. 1.Закрепить технику прыжка в высоту с разбега. 2.Провести медленный бег 4 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Урок 3(55). Легкая атлетика. 1.Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. 2.Провести медленный бег 5 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Урок 4(56). Легкая атлетика.1.Провести учет по технике выполнения прыжка в высоту с разбега. 2.Провести медленный бег 6 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Урок 5(57). 1. ВОЛЕЙБОЛ: повторить передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках, нижнюю прямую подачу, Провести игру по упрощенным правилам. 2.Провести медленный бег 7 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Урок 6(58). 1. ВОЛЕЙБОЛ: совершенствовать передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках, нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол. 2.Провести бег 8	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	мин.					
59	Урок 8(59). 1.ВОЛЕЙБОЛ: закрепить передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках, нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи. 2.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Провести бег 9 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Урок 9(60). Легкая атлетика.1.КУ – бег 30 м, норматив ГТО. 2. Совершенствовать бег на 1000 м. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Урок 10(61). Легкая атлетика. 1. КУ – бег 60 м, норматив ГТО. 2.Учить технике прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствовать бег на 1500 м. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Урок 11(62). Легкая атлетика. 1.Закрепить технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. 2.Учить технике метания мяча 150 г с разбега на дальность. 3.Совершенствовать бег на 2000 м. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Урок 12(63). Легкая атлетика. 1.Совершенствовать технику	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. 2.Закрепить технику метания мяча 150 г с разбега на дальность. 3.Провести медленный бег на 2000м Футбол.					
64	Урок 13(64). Легкая атлетика. 1.КУ - прыжок в длину с разбега. 2.Совершенствовать технику метания мяча 150 г с разбега на дальность. 3.Провести медленный бег на 2000м. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Урок 14(65). Легкая атлетика.1.КУ – метание мяча с разбега на дальность, норматив ГТО. 2.Провести бег в среднем темпе на 2000 м. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Урок 15(66). Легкая атлетика. 1.КУ – в беге на 2000 м – М и 1500 м – Д., норматив ГТО. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Урок 16(67). Легкая атлетика.1.КУ – по двигательной подгот.: бег 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине и поднимание туловища из положения лежа на спине,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	норматив ГТО.					
68	Урок 16(68). Легкая атлетика.1.КУ – по двигательной подгот.: бег 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине и поднимание туловища из положения лежа на спине, норматив ГТО. Подведение итогов за четверть.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Урок 1. 1.Кратко рассказать о правилах техники безопасности. 2.Повторить технику низкого старта и стартового разгона. 2.Провести бег 2 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Урок 2. 1.Повторить с целью совершенствования старт и стартовый разгон. 2.Провести контроль за двигательной подготовленностью в беге на 30 м с высокого старта. 3. бег 4 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Урок 3. 1.Провести низкий старт. 2.Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. 3.Повторить технику прыжка в длину с разбега 15-20 м. 4.Прыжки в длину с места. 5. бег 6 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Урок 4. 1.Провести учет в беге на 60 м, норматив ГТО. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Повторить технику метания мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	с разбега 4-5 шагов. 4.Провести бег 8 мин.					
5	Урок 5. 1.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча. 2.Проверить на оценку технику передачи эстафетной палочки. 3.Провести бег 9 мин в медленном темпе.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Урок 6. 1.Провести учет освоения метания мяча 150 г с разбега на дальность, норматив ГТО. 3.Провести бег 10 мин. Футбол. Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Урок 7. 1.Провести учет в прыжках в длину с разбега, норматив ГТО. 2.Провести бег 11 мин . Футбол. Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Урок 8. 1.Провести контроль в беге на 2000 м – юноши и 1500 м – девушки, норматив ГТО. Футбол. Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Урок 9. Баскетбол.1.Совершенствовать технику передач мяча в движении парами. 2.Провести игру-эстафету с ведением и броском по кольцу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Учебная игра в баскетбол.					
10	Урок 10. Баскетбол.1.Учить технике ведения правой и левой рукой. 2.Совершенствовать технику передач в движении к кольцу в паре. 3. Учебная игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Урок 11. Баскетбол.1.Повторить пройденные упражнения по баскетболу. 2.Учить броску по кольцу в прыжке. 3. Учебная игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Урок 12. Баскетбол.1.Совершенствовать бросок по кольцу в прыжке. 2.Учить действиям двух нападающих против одного защитника. 3.КУ – прыжок в длину с места, норматив ГТО. Учебная игра в баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Урок 13. Баскетбол.1.Совершенствовать комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 2.Совершенствовать бросок по кольцу в прыжке. 3.Закрепить действия двух нападающих	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	против одного защитника.					
14	Урок 14. 1.Волейбол.Совершенствовать технику упражнений, пройденных на предыдущих уроках. 2.Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Урок 15. Волейбол.1.Провести тренировку в подтягивании на перекладине – мальчики и в поднимании туловища из положения лежа – девочки. 2.Провести учебно-тренировочную игру в волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Урок 16.Волейбол. 1.Подтягивание и поднимание туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью, норматив ГТО. 2.Провести двухстороннюю игру в волейбол. 3.Подвести итоги I четверти.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Урок 1(17). 1.Техника безопасности на уроках. 2.Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпадку вперед и кувырку вперед в группировке. Мальчики: учить	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	лазанию по канату на руках.					
18	Урок 2(18). 1.Девочки: закрепить равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырк вперед в группировке. Мальчики: закрепить лазание по канату на руках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Урок 3(19). 1.Проверить на оценку у мальчиков лазание по канату на руках; у девочек – сед углом на бревне. 2.КУ – наклоны вперед сидя на полу, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Урок 4(20). 1.Мальчики: учить лазанию в два приема на скорость; девочки: учить подниманию туловища. 2.Проверить на оценку: у девочек – кувырок вперед с выпада вперед; у мальчиков – стойку на голове и руках силой из упора присев.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Урок 5(21). 1.Проверить на оценку: у мальчиков – длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; у девочек – мост из положения стоя – встать. 2.Мальчики: тренировать лазание в два приема на скорость; девочки – поднимание туловища.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

22	Урок 6(22). 1.Проверить на оценку акробатическое соединение. 2.Тренировать лазание по канату на скорость , поднимание туловища из положения лежа на спине . КУ – подтягивание – мальчики; отжимания – девочки, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Урок 7(23). 1.Мальчики: учить перевороту силой на низкой перекладине, проверить на оценку лазание по канату на скорость. Девочки: продолжить тренировку в поднимании туловища, учить вису согнувшись .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Урок 8(24). 1.Мальчики: учить размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из вися; девочки: повторить вис согнувшись, учить вису прогнувшись с помощью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Урок 9(25). 1. КУ – мост. 2.Девочки: повторить упражнения на нижней жерди брусьев, разучить на нижней жерди вис на подколенках и соскок в упор	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	присев; мальчики: закрепить технику соскока назад из размахивания на высокой перекладине.					
26	Урок 10(26). 1.Проверить на оценку: мальчики – переворот в упор на низкой перекладине, девочки – вис согнувшись на нижней жерди. 2.Учить технике опорного прыжка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Урок 11(27). 1.Проверить на оценку: мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди брусьев с помощью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Урок 12(28). 1. Проверить на оценку: мальчики – переворот в упор на высокой перекладине; девочки – из вися на подколенках соскок в упор присев. 2.Совершенствовать технику опорных прыжков.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Урок 13(29). 1.Провести тренировку по подтягиванию и подниманию туловища . 2.Провести учет по технике	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	выполнения опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину.					
30	Урок14(30). 1. Провести тренировку по подтягиванию на перекладине, мальчики и девочки. 2. Учебная игра в волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Урок15(31). 1. Провести тренировку по подтягиванию на перекладине, мальчики и девочки. 2. Учебная игра в волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Урок 16(32). 1.Провести зачет по подтягиванию на перекладине и по подниманию туловища из положения лежа на спине, норматив ГТО. 2.Подвести итоги успеваемости за четверть.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Урок 1(33). 1.Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. 2.Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. 3.Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Урок 2(34). 1.После повторения оценить технику одновременного	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	двухшажного хода. 2.Продолжить обучение переходам с одного хода на другой. 3.Пройти дистанцию 2 км .					
35	Урок 3(35). 1.После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. 2.Повторить технику одновременного одношажного хода. 3.Пройти дистанцию 2 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Урок 4(36). 1.Оценить умение переходить с одного хода на другой. 3.Познакомить с техникой преодоления контруклонов. 4.Провести прикидку на дистанцию 1 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Урок 5(37). 1.Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. 2.Оценить технику одновременного одношажного хода. 3.Пройти дистанцию 3 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Урок 6(38). 1.Принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. 2.Совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными способами. 3.Пройти	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	дистанцию 3 км.					
39	Урок 7(39). 1.Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. 2.Оценить технику попеременного четырехшажного хода. 3.Пройти дистанцию 3 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Урок 8(40). 1.Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Урок 9(41). 1.Совершенствовать технику лыжных ходов в прохождении дистанции 4 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Урок 10(42). 1.Совершенствовать технику лыжных ходов в прохождении дистанции 4 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Урок 11(43). 1.Совершенствовать технику лыжных ходов в прохождении дистанции 4 км со средней скоростью.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Урок 12(44). 1.Совершенствовать технику лыжных ходов в прохождении дистанции 5 км со	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	средней скоростью.					
45	Урок 13(45). 1.Совершенствовать технику лыжных ходов в прохождении дистанции 5 км со средней скоростью, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Урок 14(46). 1.Провести соревнование на дистанцию 3 км – мальчики и 2 км – девочки. До сдачи контрольных упражнений задолжниками по технике пройденных ходов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Урок 15(47). 1.БАСКЕТБОЛ: повторить технику передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. 2.Совершенствовать броски по кольцу после ведения. 3.Учебная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Урок 16(48). 1.БАСКЕТБОЛ: повторить технику передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. 2.Совершенствовать броски по кольцу после ведения. 3.Учебная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Урок 17(49). 1.БАСКЕТ–БОЛ:	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	совершенствовать технику броска по кольцу после ведения. 2.Провести учебные игры 4х4 и 5х5.					
50	Урок 18(50). 1.БАСКЕТ–БОЛ: совершенствовать и оценить технику броска по кольцу после ведения. 3.Провести учебные игры 4х4 и 5х5.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Урок 19(51). 1.БАСКЕТБОЛ: совершенствовать технику и тактические действия игроков в игре 4х4 и 5х5.Провести учебную игру в 3 передачи. 2.КУ – поднимание туловища за 60 с, норматив ГТО.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Урок 20(52). 1. БАСКЕТБОЛ: совершенствовать технику и тактические действия игроков в игре 4х4 и 5х5. 2.Подвести итоги четверти.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Урок 1(53). 1.Повторить с целью подбора разбег 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». 2.Провести медленный бег 3 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

54	Урок 2(54). 1.Повторить с целью подбора разбег 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». 2.Провести медленный бег 3 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Урок 3(55). 1.Свершенствовать разбег 5-7 шагов и переход через планку в прыжках в высоту. КУ – наклоны вперед сидя на полу, нормативы ГТО 3. бег 4 мин. Футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Урок 4(56). 1.Оценить технику разбега и прыжка в высоту. 2.Провести медленный бег 4 мин. Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Урок 5(57).1. КУ – броски и ловля мяча. ВОЛЕЙБОЛ: учить верхней прямой подаче. Совершенствовать технику ранее пройденных упражнений. 3.Провести бег 5 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Урок 6(58). 1.Повторить технику стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого старта. 2.Провести медленный бег 5 мин. Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Урок 7(59). 1.Совершенствовать	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>технику стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием.</p> <p>2.Провести медленный бег 6 мин.</p> <p>Волейбол.</p>					
60	<p>Урок 8(60). ВОЛЕЙБОЛ:1.Принять на оценку верхнюю прямую подачу в волейболе.</p> <p>2.Совершенствовать технику стартов. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Учебная игра в волейбол.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	<p>Урок 9(61). 1.Провести бег на 60 м со старта . 2.Совершенствовать разбег в прыжках в длину – мальчики. В это время девочки играют в игру «Мяч в воздухе», Футбол.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	<p>Урок 10(62). 1.Совершенствовать разбег при метании мяча 150 г на дальность. 2.Провести бег 7 мин с произвольной скоростью.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	<p>Урок 11(63). 1.Совершенствовать разбег при метании мяча 150 г на дальность. 2.Провести бег 7 мин с произвольной скоростью.</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

64	Урок 12(64). 1.Принять зачет по прыжкам в длину с разбега. 2.Провести круговую эстафету. 3.Медленный бег 8 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Урок 13(65). 1.Принять зачет по метанию мяча с разбега в 5-7 шагов, норматив ГТО. 2.Провести круговую эстафету. 3.Медленный бег 8 мин. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Урок 14(66). 1.Принять зачет по бегу на 30 м и по подтягиванию на перекладине, норматив ГТО. 2.Провести медленный бег 8 мин. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Урок 15(67). 1.Принять зачет по бегу на 2000 м – мальчики и 1500 м - девочки. 2. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Урок 16(68). 1.Принять зачет по челночному бегу и прыжкам в длину с места, норматив ГТО. 2.Подвести итоги учебного года. Футбол, Волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

- Физическая культура, 5-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-9 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 5-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-9 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norm>