

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования администрации городского округа «Город Чита»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ "Многопрофильная гимназия №12"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель кафедры
естественных наук

Никитина Е.И.

Протокол № 6

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Довгаль Г.П.

Приказ № 238/1

от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2622168, 2894557, 2278994)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Чита, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжковые упражнения в длину, напрыгивание и спрыгивание.

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

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.

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.

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). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований

комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и

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

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

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

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

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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

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).

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

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

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

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

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

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

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;

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).

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;

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);

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

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

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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	2	0	2	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2	0	2	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	2	22	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74

2.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	8	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.7	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

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	0	0	0	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	2	16	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.3	Подготовка к выполнению	6	0	6	https://uchi.ru/main

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	0	18	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	16	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.7	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

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	0	0	0	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	2	16	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.3	Подготовка к выполнению	6	0	6	https://uchi.ru/main

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	16	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	0	18	https://uchi.ru/main https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0	0	0	
2.7	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

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 ходе уроков)	в ходе уроков			http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)	в процессе уроков			http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	в процессе уроков			http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7		7	http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	7	1	6	http://www.edu.ru/

	атлетика")				https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20		20	http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17		17	http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.5	Кроссовая подготовка (модуль "Легкая атлетика")	8		8	http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	8	https://o-gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

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 ходе уроков)	в ходе уроков			http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)	в процессе уроков			http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	в процессе уроков			http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7		7	http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8	1	7	http://www.edu.ru/

	атлетика")				https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	19		19	http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15		15	http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.5	Кроссовая подготовка (модуль "Легкая атлетика")	8		8	http://www.edu.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	1	10	https://o-gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		https://uchi.ru/main
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	1		https://uchi.ru/main
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Входной контроль.	1	1	0		https://uchi.ru/main
4	Бег на короткие дистанции 30, 60м тестирование	1	0	1		https://uchi.ru/main
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		https://uchi.ru/main
6	Бег на длинные дистанции 1000м.	1	0	1		https://uchi.ru/main
7	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://uchi.ru/main
8	Бег на длинные дистанции 1500м	1	0	1		https://uchi.ru/main
9	Прыжок в длину, метание малого мяча. Наблюдение за физическим развитием	1	0	1		https://uchi.ru/main

10	Правила и техника выполнения: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
12	Челночный бег 3*10м тестирование. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
13	Эстафетный бег. Техника эстафетного бега 4x100	1	0	1		https://uchi.ru/main
14	Бег на выносливость 6 минут. Тестирование	1	0	1		https://uchi.ru/main
15	Эстафетный бег тестирование	1	0	1		https://uchi.ru/main
16	Сдача нормативов	1	0	1		https://uchi.ru/main
17	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения	1	0	1		https://uchi.ru/main
18	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1	0	1		https://uchi.ru/main
19	Кувырок вперед и назад в группировке	1	0	1		https://uchi.ru/main
20	Висы и упоры. Составление акробатических комбинаций	1	0	1		https://uchi.ru/main
21	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	1		https://uchi.ru/main
22	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		https://uchi.ru/main

23	Акробатика. Гимнастические комбинации	1	0	1	https://uchi.ru/main
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	https://uchi.ru/main
25	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	https://uchi.ru/main
26	Акробатика. Строевые упражнения. Зачет	1	0	1	https://uchi.ru/main
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://uchi.ru/main
28	Акробатика. Гимнастические комбинации	1	0	1	https://uchi.ru/main
29	Полоса препятствий - гимнастическая. Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://uchi.ru/main
30	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста. Защитная стойка. Техника ловли мяча	1	0	1	https://uchi.ru/main
31	Техника ловли мяча	1	0	1	https://uchi.ru/main
32	Техника передачи мяча	1	0	1	https://uchi.ru/main
33	Техника передачи мяча	1	0	1	https://uchi.ru/main
34	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://uchi.ru/main
35	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://uchi.ru/main
36	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://uchi.ru/main
37	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://uchi.ru/main
38	Бросок баскетбольного мяча в	1	0	1	https://uchi.ru/main

	корзину двумя руками от груди с места					
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://uchi.ru/main
40	Технические действия с мячом	1	0	1		https://uchi.ru/main
41	Технические действия с мячом	1	0	1		https://uchi.ru/main
42	Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main
43	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main
44	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://uchi.ru/main
45	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://uchi.ru/main
46	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://uchi.ru/main
47	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://uchi.ru/main
48	Технические действия с мячом	1	0	1		https://uchi.ru/main
49	Технические действия с мячом	1	0	1		https://uchi.ru/main
50	Технические действия с мячом	1	0	1		https://uchi.ru/main
51	Технические действия с мячом	1	0	1		https://uchi.ru/main
52	Техника Безопасности. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1		https://uchi.ru/main
53	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса: Бег на 30м.	1	0	1		https://uchi.ru/main

	Эстафеты					
54	Метание мяча на дальность. Высокий, низкий старт	1	0	1		https://uchi.ru/main
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://uchi.ru/main
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса: Кросс на 2 км. Тестирование	1	0	1		https://uchi.ru/main
58	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
59	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
61	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://uchi.ru/main
62	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://uchi.ru/main
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://uchi.ru/main
64	Правила и техника выполнения	1	0	1		https://uchi.ru/main

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Итоговый мониторинг.	1	1	0		https://uchi.ru/main
67	Спринтерский бег. Тестирование бег 60м	1	0	1		https://uchi.ru/main
68	Сдача нормативов. Эстафетный бег	1	0	1		https://uchi.ru/main
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением на 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств	1	0	1		https://uchi.ru/main
2	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением на 40-50м, специальные беговые упражнения, бег по дистанциям, развитие скоростных возможностей.	1	0	1		https://uchi.ru/main
3	Бег на результат 30м в парах «сильный-слабый». Выполнение в подгруппах прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Входной контроль	1	1	0		https://uchi.ru/main
4	Бег на результат (60м). обучение отталкиванию при прыжке в длину «способом согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		https://uchi.ru/main
5	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Ч/Б 3х10м.	1	0	1		https://uchi.ru/main

	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств					
6	Бег в равномерном темпе. Бег 6 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Метание малого мяча с трех шагов на результат	1	0	1		https://uchi.ru/main
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		https://uchi.ru/main
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
9	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://uchi.ru/main
10	Челночный бег 4*10м. Эстафеты	1	0	1		https://uchi.ru/main
11	Эстафетный бег. Техника эстафетного бега 4x100	1	0	1		https://uchi.ru/main
12	Бег на выносливость 6 минут. Тестирование	1	0	1		https://uchi.ru/main
13	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	0	1		https://uchi.ru/main

14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	0	1		https://uchi.ru/main
15	Групповая работа по выполнению строевых упражнений. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Висы. Стойка на лопатках.	1	0	1		https://uchi.ru/main
16	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Закрепление выполнения висов из разных положений. Подтягивание на результат. Прыжки на скакалке.	1	0	1		https://uchi.ru/main
17	Повторение седов и упоров. Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 60сек. Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Акробатические комбинации.	1	0	1		https://uchi.ru/main
18	Кувырок вперед, кувырок назад. Перекаты в полу шпагат. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	0	1		https://uchi.ru/main
19	Кувырок вперед, кувырок назад. Перекаты в полу шпагат. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Упражнение на равновесие «Ласточка».	1	0	1		https://uchi.ru/main
20	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Упражнение на равновесие «Ласточка».	1	0	1		https://uchi.ru/main

21	Составление упражнений с помощью седов и упоров. Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 30сек. Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Акробатические комбинации.	1	0	1	https://uchi.ru/main
22	Самостоятельная работа по карточкам. Составление Акробатической комбинации.	1	0	1	https://uchi.ru/main
23	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола	1	0	1	https://uchi.ru/main
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Передача мяча снизу постановка рук. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://uchi.ru/main
25	Стойка игрока. Повороты и остановки. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч». Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://uchi.ru/main
26	Стойки и перемещения. Повороты и	1	0	1	https://uchi.ru/main

	остановки. Упражнения в парах. Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Верхняя подача мяча. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки					
27	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху на месте и после передача вперед партнёру. Прием мяча сверху и снизу; в парах через сетку. Подача мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://uchi.ru/main
28	Стойка игрока. Повороты и остановки. Имитация нападающего удара с малым мячом. Передача мяча снизу над собой. Передача мяча сверху в парах по зонам (2-3-3, 4-3-4). Упражнения в парах. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://uchi.ru/main
29	Прием и передача мяча снизу и сверху: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах по зонам (2-3-2, 4-3-4). Игровые упражнения. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main
30	Верхняя подача через сетку. Прием мяча через сетку парами по зонам (2-3-2, 4-3-4). Атакующий удар. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровая деятельность	1	0	1		https://uchi.ru/main

	с использованием технических приёмов в подаче мяча					
31	ОРУ с предметом. Передача мяча в тройках. Игровые задания 3:2. подача. Игра по упрощенным правилам. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://uchi.ru/main
32	Парная работа на прием и передачу мяча. Закрепление техники нижней подачи мяча в парах. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://uchi.ru/main
33	ОРУ с предметом. Закрепление техники приема и передачи мяча, верхней подачи мяча в парах. Изучение тактики свободного нападения. Учебная игра. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://uchi.ru/main
34	Передача мяча в парах, тройках через сетку. Игровые задания 3:2:3. подача. Игра по упрощенным правилам. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://uchi.ru/main
35	ОРУ в движении. Прием и передача мяча в тройках. подача по зонам.	1	0	1		https://uchi.ru/main

36	ОРУ в движении. Броски мяча через сетку. Подача, прием и передача мяча в парах через сетку. Тактика свободного нападения. Упрощенная игра	1	0	1	https://uchi.ru/main
37	ОРУ. Волейбольные упражнения в парах. Подача в 6 номер. Прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прием и передача мяча через сетку по зонам. Игра.	1	0	1	https://uchi.ru/main
38	ОРУ. Комбинации из ранее изученных элементов. (4:3:4). Прием и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Итоговая игра.	1	0	1	https://uchi.ru/main
39	ТБ по баскетболу. Стойка баскетболиста. Защитная стойка. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Игровое упражнение.	1	0	1	https://uchi.ru/main
40	Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Изучение технике передвижений, поворотов, остановок. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо.	1	0	1	https://uchi.ru/main
41	Разминка в парах с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Игровые упражнения в парах. Игровое задание. Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	https://uchi.ru/main

42	ОРУ в движении. Изучение техники ловли и передачи мяча различными способами. Ловля и передача на месте и с шагом вперед парах. Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		https://uchi.ru/main
43	Упражнения в парах, тройках, в движении с элементов баскетбола (стойка и передвижения игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами). Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://uchi.ru/main
44	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	0	1		https://uchi.ru/main
45	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Ведение мяча. Игра «Мини-баскетбол». Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main
46	ОРУ на осанку. Упражнения с мячом в парах. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Баскетбол».. Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main
47	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками. Бросок одной рукой от плеча с	1	0	1		https://uchi.ru/main

	места. Игра «Мини-баскетбол». Упражнения на передачу и броски мяча					
48	ОРУ на месте. Ведение мяча. Броски мяча одной рукой о плеча. Бросок мяча двумя руками снизу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Баскетбол». Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main
49	ОРУ с мячом. Техника вырывания мяча. Техника выбивания мяча. Тактические приемы. Челночный бег. Игровые упражнения. Игра «Мини-баскетбол»	1	0	1		https://uchi.ru/main
50	ОРУ с мячом. Ведение мяча с передачами. Ведение мяча с обводкой четырех стоек. Тактика свободного нападения. Игра «Баскетбол»	1	0	1		https://uchi.ru/main
51	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1		https://uchi.ru/main
52	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1		https://uchi.ru/main
53	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	0	1		https://uchi.ru/main
54	Техника бросков мяча одной и двумя	1	0	1		https://uchi.ru/main

	руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2. Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца на результат.					
55	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	1	0	1		https://uchi.ru/main
56	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	0	1		https://uchi.ru/main
57	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. ОФП. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	0	1		https://uchi.ru/main
58	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель»	1	0	1		https://uchi.ru/main

59	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места тестирование. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		https://uchi.ru/main
60	ОРУ с предметами. Метание малого мяча на результат. Высокий и низкий старт	1	0	1		https://uchi.ru/main
61	Кросс на 1.5 км и 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://uchi.ru/main
62	ОРУ. Тестирование бега на 1000м. Игра «Футбол»	1	0	1		https://uchi.ru/main
63	ОРУ в движении. Челночные бег 3x10м. высокий низкий старт. Бег по дистанции.	1	0	1		https://uchi.ru/main
64	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением на 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОФП	1	0	1		https://uchi.ru/main
65	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением на 40-50м, специальные беговые упражнения, бег по дистанциям, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1	0	1		https://uchi.ru/main
66	Бег на результат 30м в парах «сильный-слабый». Выполнение в подгруппах	1	0	1		https://uchi.ru/main

	прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП					
67	Бег на результат (60м). обучение отталкиванию при прыжке в длину «способом согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		https://uchi.ru/main
68	ОРУ. Тестирование бега на 300м. легкоатлетическая эстафета. Итоговый мониторинг	1	1	0		https://uchi.ru/main
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т/Б. ОРУ со специальными беговыми упражнениями. Высокий старт, стартовый разгон (20-40м). Встречная эстафета (развитие скоростных качеств). Возрастные физиологические особенности развития.	1	0	1		https://uchi.ru/main
2	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега в круговой эстафете по прямой и виражу. Круговая эстафета 4х60м.	1	0	1		https://uchi.ru/main
3	Преодоление препятствий. Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта». Бег 30м на результат	1	0	1		https://uchi.ru/main
4	Высокий старт. Бег по дистанции 50-60м. Развитие скоростных качеств. Правила проведения эстафеты 4х100м. Техника бега в круговой эстафете по прямой и виражу. Круговая эстафета 4х 100м.	1	0	1		https://uchi.ru/main
5	ОРУ со специальными беговыми упражнениями. Тест: бег 60м. Входной контроль.	1	1	0		https://uchi.ru/main
6	Прыжок в длину с места. Метание мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main

	150г с 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований, виды и терминологию метания.					
7	Техника бега по виражу. Бег 500м. Развитие выносливости.	1	0	1		https://uchi.ru/main
8	Бег по дистанции. Бег 2000м. Спортивные игры.	1	0	1		https://uchi.ru/main
9	Преодоление горизонтальных препятствий. Тестирование бег на выносливость 6 минут. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	1	0	1		https://uchi.ru/main
10	Равномерный бег (10 мин). Эстафета 4x100 м.	1	0	1		https://uchi.ru/main
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://uchi.ru/main
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://uchi.ru/main
13	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	1	0	1		https://uchi.ru/main

	осанки. Упражнения для профилактики нарушения осанки					
14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Кувырок вперед, кувырок назад. Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей. Акробатические комбинации	1	0	1		https://uchi.ru/main
15	Групповая работа по выполнению строевых упражнений. Выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Висы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Стойка на лопатках. Акробатические пирамиды	1	0	1		https://uchi.ru/main
16	Строевые упражнения. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Закрепление выполнения висов из разных положений. Подтягивание на результат. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		https://uchi.ru/main
17	ОРУ. Повторение седов и упоров. Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 60сек. Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Акробатические комбинации.	1	0	1		https://uchi.ru/main

	Стойка на голове с опорой на руки					
18	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Перекаты в полу шпагат. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		https://uchi.ru/main
19	Кувырок вперед, кувырок назад. Перекаты в полу шпагат. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Упражнение на равновесие «Ласточка». Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		https://uchi.ru/main
20	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Упражнение на равновесие «Ласточка». Развитие координационных способностей. Работа по карточкам. Комбинация на гимнастической скамейке.	1	0	1		https://uchi.ru/main
21	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Упражнение на равновесие «Ласточка». Составление акробатических комбинаций из представленных элементов.	1	0	1		https://uchi.ru/main
22	Акробатическая комбинация на результат («Ласточка») - кувырок вперед - перекат назад - стойка на лопатках - перекат в присед - кувырок вперед -	1	0	1		https://uchi.ru/main

	кувырок назад-«Мост»-из «Моста» перевернуться в упор присев или упор на коленях)					
23	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Передача мяча снизу постановка рук. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Обучение передачи мяча за голову	1	0	1		https://uchi.ru/main
25	Стойка игрока. Повороты и остановки. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч». Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://uchi.ru/main
26	ОРУ. Стойки и перемещения. Повороты и остановки. Упражнения в парах. Передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч». Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://uchi.ru/main
27	Передача мяча сверху на месте и после	1	0	1		https://uchi.ru/main

	передача вперед партнёру. Прием мяча сверху и снизу; в парах через сетку. Обучение имитации нападающего удара с малым мячом. Встречные и линейные эстафеты. Средние и длинные передачи мяча по прямой					
28	Имитация нападающего удара с малым мячом. Передача мяча снизу над собой. Передача мяча сверху в парах по зонам (2-3-3, 4-3-4). Упражнения в парах. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://uchi.ru/main
29	Прием и передача мяча снизу и сверху: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах по зонам (2-3-2, 4-3-4). Игровые упражнения. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://uchi.ru/main
30	Атакующий удар с малым мячом. Передача мяча. подача мяча (в парах, через сетку). Игра по упрощенным правилам	1	0	1		https://uchi.ru/main
31	Прием мяча через сетку парами по зонам (2-3-2, 4-3-4). Атакующий удар. подача мяча с приемом через сетку	1	0	1		https://uchi.ru/main
32	Передача мяча в тройках. Игровые задания 3:2. подача. Атакующий удар. Игра по упрощенным правилам	1	0	1		https://uchi.ru/main
33	Парная работа на прием и передачу мяча. Закрепление техники нижней подачи	1	0	1		https://uchi.ru/main

	мяча в парах. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках					
34	ОРУ с предметом. Закрепление техники приема и передачи мяча, нижней подачи мяча в парах. Изучение тактики свободного нападения. Учебная игра.	1	0	1		https://uchi.ru/main
35	Передача мяча в парах, тройках через сетку. Игровые задания 3:2:3. Подача. Игра по упрощенным правилам	1	0	1		https://uchi.ru/main
36	Прием и передача мяча в тройках. Подача по зонам.	1	0	1		https://uchi.ru/main
37	Броски мяча через сетку. Подача, прием и передача мяча в парах через сетку. Тактика свободного нападения. Упрощенная игра	1	0	1		https://uchi.ru/main
38	Комбинации из ранее изученных элементов. Нападающий удар с мячом (4:3:4). Прием и передача мяча через сетку. Подача мяча. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://uchi.ru/main
39	ТБ га уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте с высокой высотой отскока. Бросок мяча на месте двумя руками снизу.	1	0	1		https://uchi.ru/main

	Позиционное нападение.					
40	Стойка и передвижения игрока . Эстафеты: ведение мяча в средней стойке; сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://uchi.ru/main
41	Стойка и передвижения по площадке. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении по залу. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры. Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://uchi.ru/main
42	Стойка и передвижения по площадке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменения направления. Правила игры. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://uchi.ru/main
43	Ловля мяча после отскока от пола. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра: быстрый прорыв «2х1». Эстафеты. Развитие физических качеств.	1	0	1		https://uchi.ru/main

44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Стойка и передвижения по площадке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча в парах в движении по залу. Игра: быстрый прорыв «2х1». Правила игры. Игра 3х3. Развитие физических качеств.	1	0	1		https://uchi.ru/main
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Стойка и передвижения по площадке. Передачи мяча в тройках в движении по залу: упражнение «8». Техника штрафного броска. Правила игры. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://uchi.ru/main
46	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой мест: «8». Броски мяча на месте. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом «3х1». Учебная игра.	1	0	1		https://uchi.ru/main
47	Стойка и передвижения по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в после остановки. Передача мяча одной рукой от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.	1	0	1		https://uchi.ru/main

	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения					
48	Стойка и передвижения по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Броски в кольцо с разных позиций. Эстафеты. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://uchi.ru/main
49	Стойка и передвижения по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Ведение мяча, бросок мяча одной рукой от груди в кольцо после остановки. Штрафной бросок. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://uchi.ru/main
50	Сочетание приемов ведения мяча, передач мяча и бросков в кольцо. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1		https://uchi.ru/main
51	Стойка и передвижения по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в после остановки. Передача мяча одной рукой от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://uchi.ru/main
52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Бросок мяча одной и двумя	1	0	1		https://uchi.ru/main

	руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2. Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца на результат.					
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2. Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца на результат. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		https://uchi.ru/main
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	0	1		https://uchi.ru/main
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://uchi.ru/main
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://uchi.ru/main
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	1		https://uchi.ru/main

	Первая помощь при травмах					
58	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://uchi.ru/main
59	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. челночный бег. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://uchi.ru/main
60	Челночный бег 3*10м, 4х10м. Прыжки в длину с места на результат. ОФП	1	0	1		https://uchi.ru/main
61	Специально беговые упражнения. Высокий, низкий старт. Бег на выносливость 6минут. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://uchi.ru/main
62	Челночный бег 3х10м на результат. Метание мяча весом 150г. Высокий, низкий старт.	1	0	1		https://uchi.ru/main
63	Метание мяча на результат. Бег на 1500м. ОФП. Игра "Футбол".	1	0	1		https://uchi.ru/main
64	Бег на 30м и 60м. Эстафетный бег 4х200м	1	0	1		https://uchi.ru/main
65	Бег на 30м и 60м на результат. Кросс 2 км	1	0	1		https://uchi.ru/main
66	Бег на 1500м на результат. Метание мяча. ОФП. Игра "Футбол"	1	0	1		https://uchi.ru/main
67	Итоговый мониторинг. Бег 300м. Игра "Футбол"	1	1	0		https://uchi.ru/main
68	Эстафетный бег 4х300м	1	0	1		https://uchi.ru/main

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	66	
-------------------------------------	----	---	----	--

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерский бег. Тестовое упражнение комплекса ГТО: 30 м (сек.).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
2	Спринтерский бег. Тестовое упражнение комплекса ГТО: 60 м (сек.).	1	1			http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
3	Тестовое упражнение комплекса ГТО: метание мяча на дальность(м.). Техника бега в круговой эстафете.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
4	Передача эстафетной палочки, зона передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета 4x100м	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
5	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
6	Бег по пересеченной местности. Тестовое упражнение комплекса ГТО: прыжок в длину с места.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/

7	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
8	Бег по пересеченной местности.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
9	Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег по кругу.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
10	Бег по пересеченной местности на результат	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
11	Баскетбол. Т\б на занятиях баскетболом.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
12	Совершенствование техники ведения мяча попеременно правой и левой рукой с обводкой препятствий («змейка»).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
13	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
14	Броски в кольцо с разных позиций	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/

						https://uchi.ru/
15	Совершенствование удобного способа броска в кольцо с разных позиций, штрафного броска.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
16	Учебная игра 3х3	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
17	Ведение мяча- два шага- прыжок- бросок в кольцо.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
18	Совершенствование изученных технических приемов и тактических действий в учебной игре.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
19	Игра: быстрый прорыв «2х1».	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
20	Совершенствование изученных технических приемов и тактических действий в условиях учебной игры 4х4 «в пас».	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
21	Мини-игра «3х3»- девушки. «Позиционное нападение «4х4»- юноши.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
22	Зачёт: броски мяча в стену за 30 сек.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/

						ura.ru/ https://uchi.ru/
23	Учебная игра на результат и оценку за технические приемы и тактические действия в игре 3х3.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
24	Сочетание приемов в игре «2х2», «3х3».	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
25	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с разных позиций.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
26	Передачи мяча в тройках со сменой мест: «8».	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
27	Штрафной бросок.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
28	Комбинация из освоенных элементов.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
29	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
30	Контрольная игра по баскетболу	1		1		http://www.edu.ru/

						https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
31	Элементы акробатики. Строевые упражнения	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
32	Элементы акробатики. Комплекс упражнений в равновесии для развития.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
33	Смешанные седы и упоры.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
34	Комбинация № 1. Тестовое упражнение комплекса ГТО: подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
35	Висы и упоры на снарядах. Тест: вис под углом 90° (сек.).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
36	ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
37	Самостоятельная работа по карточкам.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/

38	Комбинация № 2.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
39	Волейбол. Техника безопасности на волейболе.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
40	Передача мяча сверху двумя руками в парах по зонам (2-3-2, 4-3-4, 6-3-6) и через сетку.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
41	Передача мяча сверху двумя руками в парах по зонам (2-3-2, 4-3-4, 6-3-6) и через сетку в прыжке.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
42	Тестовое упражнение комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
43	Передачи мяча и приемы мяча в тройках (6-3-2, 6-3-4, 6-4-2) через сетку.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
44	Нападающий удар.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
45	Упражнения с волейбольным мячом в тройках.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/

						https://uchi.ru/
46	Имитация одиночного блокирования	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
47	Тест: передача мяча в тройках.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
48	Комбинации из ранее разученных элементов передач и приемов мяча в тройках.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
49	Нападающий удар, одиночное блокирование в тройках по зонам (4-3-4, 2-3-2).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
50	Учебная игра.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
51	Тестовое упражнение комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
52	Групповые тактические действия в игре.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
53	Игра в трех зонах, через зону 3, тактикой нападения в зоны 1,6,5.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/

						ura.ru/ https://uchi.ru/
54	Техника подачи. Игра в трех зонах, через зону 3, тактикой нападения в зоны 1,6,5	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
55	Нападающий удар. Одиночное блокирование.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
56	Тестовое упражнение комплекса ГТО: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
57	Контрольная игра.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
58	Контрольная игра.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
59	Бег по пересеченной местности 16 минут.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
60	Бег по пересеченной местности 17 минут.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
61	Бег по пересеченной местности 18	1		1		http://www.edu.ru/

	минут.					https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
62	Бег по пересеченной местности 20 минут. Эстафета 4х60м.	1			1	http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
63	Тестовое упражнение комплекса ГТО: бег 2000 м на результат.	1			1	http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
64	Спринтерский бег. Метание гранаты на заданное расстояние.	1			1	http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
65	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат (сек.)	1			1	http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
66	Эстафетный бег. Метание гранаты: юноши 500 гр., девушки 300 гр.	1			1	http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
67	Бег 60 м. на результат (сек.)	1	1			http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
68	Эстафетный бег 4х200м	1			1	http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	66	
-------------------------------------	----	---	----	--

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
2	Тестовое упражнение комплекса ГТО: бег 30 метров.	1	1			http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
3	Тестовое упражнение комплекса ГТО: бег 60 метров.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
4	Тестовое упражнение комплекса ГТО: метание гранаты. Эстафетный бег.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
5	Эстафетный бег	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
6	Бег по пересеченной местности	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/

7	Бег по пересеченной местности. Бег в гору	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
8	Бег по пересеченной местности. Бег с горы	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
9	Тестовое упражнение комплекса ГТО: прыжок в длину с места.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
10	Бег по пересеченной местности на результат	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
11	Баскетбол. Т\б на занятиях баскетболом.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
12	Совершенствование техники ведения мяча попеременно правой и левой рукой с обводкой препятствий («змейка»).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
13	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
14	Тест: бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы, из и.п. сидя на полу	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/

						https://uchi.ru/
15	Контрольный тест: обводка «змейки», 2 шага и бросок в кольцо.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
16	Правила средней линии, 5 сек., 8 сек.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
17	Броски в кольцо с разных позиций.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
18	Тестовое упражнения комплекса ГТО: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
19	Выполнение упражнений разного уровня сложности в тройках	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
20	Тестовое упражнение комплекса ГТО: челночный бег: 4х9м.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
21	Зачёт: отработка скорости бросков в кольцо за 1 мин.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
22	Сочетание приемов в игре «2х2», «3х3».	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/

						ura.ru/ https://uchi.ru/
23	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с разных позиций.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
24	Отвлекающие приемы (финты).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
25	Штрафной бросок.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
26	Выполнение упражнений разного уровня сложности в тройках	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
27	Групповые тактические взаимодействия в нападении с участием трёх игроков (тройка).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
28	Групповые тактические взаимодействия в нападении с участием трёх игроков (тройка).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
29	Контрольная игра по разделу «Баскетбол» 5х5	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
30	Контрольная игра по разделу	1		1		http://www.edu.ru/

	«Баскетбол» 5x5					https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
31	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
32	Передача мяча сверху двумя руками в парах по зонам	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
33	Техника нападающего удара.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
34	Нападающий удар из зон 2 и 4, после высокой передачи из зоны 3.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
35	Тест: прыжки через скакалку за 1мин (кол-во раз).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
36	Прием мяча снизу двумя руками в тройках.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
37	Тест: передача мяча в тройках.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/

38	Нападающий удар, одиночное блокирование в тройках по зонам.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
39	Передача мяча спиной через сетку	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
40	Техника подачи. Игра в трех зонах, через зону 3, тактикой нападения в зоны 1,6,5.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
41	Техника подачи. Игра в трех зонах, через зону 3, тактикой нападения в зоны 1,6,5.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
42	Комбинации из ранее разученных элементов передач и приемов мяча в тройках.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
43	Комбинации из ранее разученных элементов передач и приемов мяча в тройках.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
44	Контрольная игра по волейболу	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
45	Контрольная игра по волейболу	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/

						https://uchi.ru/
46	Тестовое упражнение комплекса ГТО: подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
47	Элементы акробатики. Строевые упражнения.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
48	Акробатическая комбинация № 1.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
49	Тест: «уголок» на перекладине (сек.).	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
50	Юноши: атлетическая гимнастика (комплекс № 1); Девушки: комплекс ОФП № 1.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
51	Тестовое упражнение комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
52	Элементы акробатики. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
53	Тестовое упражнение комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	гимнастической скамейки (см.).					ura.ru/ https://uchi.ru/
54	Юноши: атлетическая гимнастика (комплекс № 2); Девушки: комплекс ОФП № 2	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
55	Самостоятельная работа по карточкам	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
56	Юноши- упражнения с отягощениями. Девушки- упражнения с гимнастическими предметами.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
57	Бег по пересеченной местности	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
58	Преодоление горизонтальных препятствий	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
59	Преодоление вертикальных препятствий.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
60	Бег под уклон, в гору.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
61	Тестовое упражнение комплекса ГТО:	1		1		http://www.edu.ru/

	2000 метров.					https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
62	Эстафетный бег по кругу.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
63	Спринтерский бег.	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
64	Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
65	Бег 200 метров	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
66	Бег 400 метров	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
67	Бег 60 метров на результат (сек.)	1	1			http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/
68	Тестовое упражнение комплекса ГТО: 100 метров (сек.)	1		1		http://www.edu.ru/ https://www.fizkultura.ru/ https://uchi.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	66	
-------------------------------------	----	---	----	--

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с

ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

1. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Москва. Издательство «Просвещение», 2013.
2. В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва. Издательство «Просвещение», 2016г.128с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Виненко В.И. Физкультура. 5-11классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. Волгоград. Издательство «Учитель, 2006г.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Москва. «ВАКО», 2013г.
3. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. Издательство «Просвещение», 2012г.
4. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Москва. Издательство «Просвещение», 2012г.
5. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. Издательство «Просвещение», 2012г.
6. Лях В.И. Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 8-9 классы. Москва. Издательство «Просвещение», 2014г.
7. Матвеев А.П. Академический школьный учебник. Физическая культура. 6-7 классы. Москва. Издательство «Просвещение», 2014г.
8. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
2. [http:// www.vestnik.edu.ru](http://www.vestnik.edu.ru) Электронный журнал «Вестник образования»
3. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> Журнал «Теория и практика физической культуры»
4. <http://minstm.gov.ru/> : Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Сайт «Физическая культура в школе»
6. <http://www.shkola-press.ru> Журнал «Физическая культура в школе».
7. <https://uchi.ru/main>
8. www.edu.ru
9. www.school.edu.ru
10. <https://workprogram.edsoo.ru/work>

