**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры‌‌**

**‌****Муниципальное образование Ханты-Мансийского автономного округа-Югры городской округ город Урай‌**​

**МБОУ СОШ № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического объединения физической культуры, технологии, ОБЖ, музыки, ИЗО  Протокол №6  от 29.08.2023 | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  30.08.2023  С.В. Ершова | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУ СОШ №4  в составе ООП ООО  приказом  от 31.08.2023 №345 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1810262)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Урай ‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

‌

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (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. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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.

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав 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.

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

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по 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 лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 18 |  | 18 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 |  | 14 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 16 |  | 16 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |  |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | В процессе уроков |  |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | |  |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков |  |  | <https://resh.edu.ru> |
|  | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 | 2 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 18 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | 1 | 2 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 13 | 1 | 2 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 17 | 1 | 2 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 0 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 0 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 11 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 18 |  | 18 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 |  | 14 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 2.3 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 16 |  | 16 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 2.4 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 2.5 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | 68 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**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 процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 18 |  | 18 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 1.2 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 |  | 14 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 1.3 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 16 |  | 16 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 1.4 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 1.5 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | 68 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | В процессе уроков |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | |  |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 18 | 1 | 3 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | 1 | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 13 | 1 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 17 | 1 | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 0 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Модуль легкая атлетика, инструкция №17 | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Повторить технику  высокого старта, стартового разбега. Развитие быстроты (эст.). | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Бег по прямой и виражу. Встречная эстафета.  Определение уровня  физической  подготовленности | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Бег 60 метров на время.  Повторить технику метания мяча. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Совершенствование техники метания мяча. Развитие  выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Метание мяча на дальность. Развитие скоростной  выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Бег 1000 метров. Метание  мяча в горизонтальную цель. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Входной контроль | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Разучить прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в верт. цель | 1 |  | 1 | [w1ww.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Прыжок в высоту с 3-5  шагов разбега на результат. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 11 | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Модуль спортивные игры баскетбол, инструкция №24 Основные правила  баскетбола Стойка и  передвижения игрока. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Ведение мяча с изменением направления движения.  Остановка прыжком.  Повороты с мячом. Ловля и передачи мяча на месте. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Передвижения игрока и  ведение в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.  Развитие силы рук | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | Совершенствование техники ведения мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.  Передача мяча в движении. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Остановка в два шага, повороты.  Совершенствование техники броска по кольцу. Игра в  баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Ловля и передачи мяча в  движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.  Развитие координации | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | Индивидуальная техника защиты- выбивание,  вырывание мяча. Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | Совершенствование техники выбивания и вырывания.  Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | Дальнейшее  совершенствование техники ведения, передачи, броска по кольцу. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Оценка техники ведения мяча в движении. Учебная игра. Развитие быстроты | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | Учёт теоретических знаний по разделу баскетбола.  Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | Учебная игра. Развитие быстроты. Эстафеты с  баскетбольными мячами. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Модуль гимнастика,  инструкция №16. История гимнастики. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Значение утренней  гимнастики. Строевые  упражнения. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Строевые упражнения. Висы на перекладине. Развитие  гибкости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | Повторить кувырки, стойки, равновесия.  Совершенствование висов. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | Разучить комбинацию по акробатике. Развитие  гибкости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Совершенствование  комбинации по акробатике. Опорный прыжок. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Оценить кувырок вперед в групперовке. Развитие  координации | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Учёт теоретических знаний по разделу гимнастика. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 31 | Оценить комбинацию по акробатике.  Совершенствование опорного прыжка. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Оценить опорный прыжок. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | Повторный инструктаж по технике безопасности.  Модуль спортивные игры  волейбол, инструкция №24 Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Основные правила  волейбола. Стойка игрока, перемещения. Развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | Стойка игрока,  перемещения. Разучить  передачу мяча двумя руками сверху на месте. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. Разучить  приём мяча снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Совершенствование техники передачи и приёма мяча.  Разучить технику нижней  прямой подачи. Игра по  упрощённым правилам.  Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | Совершенствование техники подачи. Игра по  упрощённым правилам.  Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 39 | Совершенствование  передачи, приёма, подачи.  Игра по упрощённым  правилам. Развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Передача и приём мяча в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.  Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | Учёт теоретических знаний по волейболу.Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | Нижняя прямая подача мяча на оценку. Развитие силы | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Игра по упрощённым  правилам. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Модуль зимние виды  спорта, лыжнаая подготовка.  Инструкция №18 История лыжного спорта. Подбор инвентаря. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 47 | Одновременный бесшажный ход. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Совершенствование техники ходов. Развитие  выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | Разучить технику поворотов на месте. Развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | Совершенствование техники поворотов. Разучить технику подъёмов. Развитие  выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Совершенствование техники подъёмов. Разучить технику торможения «плугом», «упором». Прохождение  дистанции в равномерном темпе. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Совершенствование техники ходов. Развитие  выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | Прохождение зачётной дистанции на результат | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | Учёт теоретических знаний по разделу лыжная  подготовка. Развитие  координации. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | Повторный инструктаж по технике безопасности.  Модуль спортивные игры волейбол, инструкция №24 Стойка игрока,  перемещения. Передача,  приём, подача. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Передача и приём мяча над собой и через сетку. Игра по упрощённым правилам | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 57 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. Правила  волейбола. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | Приём и передача мяча  после перемещения через сетку. Подача через сетку.  Игра по упрощённым правилам. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 59 | Игра в волейбол. Повторить правила волейбола. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Игра в волейбол. Повторить правила игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | Подача через сетку с 5-6 метров на оценку. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Модуль легкая атлетика, инструкция №17. Развитие быстроты | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | Высокий старт, стартовый разбег. Определение уровня физической  подготовленности | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Бег 60 метров на оценку. Повторить технику метания мяча. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Метание мяча на дальность на оценку. Развитие  выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | Бег 1000 метров на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 67 | Учет теоретических знаний. Развитие быстроты | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| 68 | Развитие быстроты. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Модуль. "Лёгкая атлетика». Инструкция№17. История Олимпийских игр. СБУ. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2 | История лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разбег. Развитие быстроты. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 3 | Ведение дневника физической культуры. Стартовое и финишное ускорение. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 4 | Бег 60 м. с высокого старта. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 5 | Метание мяча. Определение уровня физической подготовленности. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 6 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Метание мяча. Бег на средние дистанции. Самоконтроль. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег 1500 метров. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 8 | Закаливание. Прыжок в высоту «способом перешагивание» | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 9 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Учёт теоретических знаний по лёгкой атлетике. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 10 | Техника прыжка в высоту с разбега. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 11 | Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 24 по спортивным играм. История баскетбола. Стойка, остановки и передвижения игрока. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 12 | Правила игры. Сочетание способов передвижений с мячом и без мяча. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 13 | Ловля и передачи мяча на месте и в движении. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 15 | Бросок одной рукой от плеча с места. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 16 | Бросок мяча в движении. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 17 | Индивидуальная техника защиты. Выбивание и вырывание мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники передвижений и владения мячом. Развитие физических качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 19 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 20 | Учёт теоретических знаний по баскетболу. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 21 | Оценка техники ведения мяча в движении. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 22 | Оценка техники броска в движении. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 23 | Учебная игра 5х5. Развитие физических качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 24 | Модуль "Волейбол". История и правила игры. Стойка игрока, перемещения. Передача двумя руками сверху. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 25 | Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 26 | Передача мяча в стену и в парах. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 27 | Передача мяча снизу и сверху в разные зоны площадки | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 28 | Приём и передача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 29 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 30 | Игровая деятельность с использованием разученных технических элементов | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 31 | Игровая деятельность с использованием разученных технических элементов. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 32 | Игровая деятельность с использованием разученных технических элементов. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 33 | Модуль "Гимнастика". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №16 по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 34 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Физическая подготовка: содержание программы ВФСК «ГТО», нормативные требования к выполнению комплекса ГТО. Висы. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 35 | Висы и упоры. Упражнения для коррекции телосложения. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 36 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 37 | Акробатика. Равновесие, перекаты, кувырки. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 38 | Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост». Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д). | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 39 | Опорный прыжок. Выполнить комбинацию по акробатике. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 40 | Опорный прыжок. Лазанье по канату в три приёма. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 41 | Учёт теоретических знаний по гимнастике. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 42 | Эстафета с элементами гимнастических упражнений. Развитие физических качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 43 | Модуль "Лыжная подготовка". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №18 по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор инвентаря. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 45 | Повороты и торможения. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 46 | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 47 | Подъёмы и спуски. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 48 | Торможение «упором». Развитие координации. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 49 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 50 | Прохождение дистанции до 3 км. изученными способами. Учёт теоретических знаний по лыжной подготовке. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 51 | Прохождение зачётной дистанции. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 52 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 53 | Модуль "Волейбол". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №24 по спортивным играм. Правила игры. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 54 | Перемещения игрока. Передача мяча сверху в разные зоны площадки. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 55 | Передача мяча снизу в разные зоны площадки. Развитие силы. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 56 | Приём мяча над собой и через сетку. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 57 | Нижняя прямая подача. Развитие силы. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 58 | Учёт теоретических знаний по волейболу. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 59 | Передача и приём мяча через сетку. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 60 | Нижняя прямая подача на результат. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 61 | Модуль "Лёгкая атлетика". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 17 по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 62 | Высокий старт, бег с ускорениями 30-50 м. Развитие быстроты. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 63 | Бег 60 м. с высокого старта. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 64 | Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 65 | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 66 | Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 67 | Бег 1500 метров. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация показателей физ. подготовленности и нормативных требований ВФСК «ГТО». | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 11 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России. Вводный инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики. СБУ. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России. Повторить технику высокого старта, стартового разбега. Развитие быстроты (эст.). | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Бег по прямой и виражу. Встречная эстафета. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Бег 60 метров на результат. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 5 | Тактическая подготовка. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Метание мяча на результат. Техника кроссового бега. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой. Бег 1000 метров на результат. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Метание мяча в цель. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 11 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 24 по спортивным играм. Основные правила баскетбола. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 12 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча на месте и в движении в парах. Бросок одной с места. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 13 | Передвижения игрока и ведение в движении без сопротивления защитника. Передача в тройках на месте и в движении. Бросок одной с места. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Передача в парах тройках в движении. Бросок по кольцу после ведения. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 15 | Совершенствование техники ведения. Передача в парах на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок по кольцу после ведения. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 16 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передачи мяча в тройках в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок по кольцу после ловли мяча. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 17 | Выбивание, вырывание мяча. Ведение и бросок по кольцу с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 18 | Совершенствование выбивания. Взаимодействие двух игроков «Отдай и выйди». Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. «Зонная защита». Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 20 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра в баскетбол 3х3. Правила баскетбола. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 21 | Дальнейшее совершенствование комбинации. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 22 | Оценка техники перемещений и владения мячом (комбинация). Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 23 | Учет теоретических знаний по баскетболу. Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 24 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 25 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 24 по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения. Повторить передачу и прием мяча. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 26 | Основные правила волейбола. Стойка игрока, перемещения. Совершенствование передачи и приема мяча. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 27 | Стойка игрока, перемещения. Передача и прием мяча над собой. Повторить подачу через сетку. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 28 | Передача и прием мяча после перемещения. Совершенствование техники подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 29 | Совершенствование техники передачи и приема мяча через сетку и над собой. Игра по упрощённым правилам. Правила волейбола. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 30 | Передача в прыжке и после перемещения. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 31 | Передача сверху за голову. Разучить прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила волейбола. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 32 | Приём подачи. Совершенствование нападающего удара. Игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты. Жесты судьи. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 33 | Совершенствование изученных технических элементов. Жесты. Игра по упрощённым правилам. Судейство. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 34 | Игра по упрощённым правилам. Судейство. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 35 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №16 по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 36 | Строевые упражнения. Повторить кувырки, стойки, равновесия. Развитие гибкости. Не опорные прыжки. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 37 | Повторить подъем переворотом махом одной, соскок. Стойка на голове и руках. Кувырок в полу-шпагат. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 38 | Разучить комбинацию по акробатике. Совершенствование техники подъема, соскок. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 39 | Совершенствование комбинации по акробатике. Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь. Передвижение в висе. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 40 | Оценить комбинацию по акробатике. Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 41 | Оценить комбинацию по акробатике. Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 42 | Оценить опорный прыжок. Лазание по канату. Передвижение в висе. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 43 | Оценить опорный прыжок. Лазание по канату. Передвижение в висе. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 44 | Развитие физических качеств. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 45 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координации. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 46 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №18 по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор инвентаря. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 47 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 48 | Одновременный бесшажный ход. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 49 | Совершенствование техники ходов. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 50 | Повторить технику поворотов на месте. Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 51 | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Повторить технику подъемов и торможения. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 52 | Преодоление бугров и впадин. Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 53 | Техника спуска. Прохождение дистанции любым способом. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 54 | Прохождение дистанции любым способом с переменной интенсивностью. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 55 | Прохождение зачётной дистанции на результат. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 56 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 24 по спортивным играм. Основные правила баскетбола. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 57 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Передача в парах тройках в движении. Бросок по кольцу после ведения | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 58 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передачи мяча в тройках в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок по кольцу после ловли мяча. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 59 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра в баскетбол 3х3. Правила баскетбола. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 60 | Дальнейшее совершенствование комбинации. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 61 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 17 по лёгкой атлетике. Высокий старт, стартовый разбег. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 62 | Линейная эстафета. Повторить технику метания мяча. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 63 | Бег 60 метров на оценку. Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 64 | Метание мяча на дальность и в цель. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 65 | Метание мяча на результат. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 66 | Метание мяча на результат. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 67 | Развитие физических качеств. Бег 7-10 мин. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 68 | Подвижные игры. Подведение итогов. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 2 | Составление планов для самостоятельных занятий. Коррекция нарушения осанки | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 3 | Легкая атлетика. техника безопасности. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 4 | Беговые упражнения. Бег на 30м | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 5 | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 6 | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 7 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 8 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 9 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 10 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 11 | Баскетбол. Техника безопасности. Технические действия баскетболиста. Повороты с мячом на месте | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 12 | Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. Повороты с мячом на месте | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 14 | Зачет. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 15 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 16 | Зачет. Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 17 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 18 | Зачет. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 19 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 20 | Зачет. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 21 | Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 22 | Игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 23 | Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Терминология | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 24 | Прием мяча двумя руками снизу и сверху. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 25 | Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 26 | Прямой нападающий удар | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 27 | Прямой нападающий удар | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 28 | Тактические действия в нападении | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 29 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 30 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 31 | Групповое блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 32 | Тактические действия в защите | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 33 | Гимнастика. Техника безопасности. Акробатические комбинации | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 34 | Акробатические комбинации. Прыжки через скакалку | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 35 | Акробатические комбинации. Прыжки через скакалку | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 36 | Зачет. Акробатические комбинации. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 37 | Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; на низкой перекладине - девушки; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 38 | Зачёт: Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 39 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 40 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 41 | Прыжок через козла ноги врозь | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 42 | Зачет. Прыжок через козла ноги врозь | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 43 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 44 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 45 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 46 | Передвижения на лыжах для развития выносливости | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 47 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 48 | Передвижения на лыжах для развития выносливости | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 49 | Торможение боковым скольжением | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 50 | Передвижение на лыжах для развития выносливости | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 51 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 52 | Зачёт: Прохождение дистанции 4,5 км (без учёта времени). | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 53 | Волейбол. Техника безопасности. Прием и передача мяча. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 54 | Совершенствование приема и передачи мяча | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 55 | Нападающий удар. Игра в волейбол | 1 |  | 1 |  |
| 56 | Совершенствование нападающего удара. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 57 | Верхняя и нижняя подача мяча. Игра в волейбол | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 58 | Совершенствование верхней и нижней подачи мяча | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 59 | Одиночное групповое блокирование мяча. Игра в волейбол | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 60 | Совершенствование блокирования мяча. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 61 | Легкая атлетика. Техника безопасности. Беговые упражнения. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 62 | Беговые упражнения. Бег 30 м на результат. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 63 | Беговые упражнения. Бег 100 м на результат. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 64 | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 65 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 66 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 67 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 68 | Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**9 «А,Б,В» КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни. Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 17 по лёгкой атлетике. Высокий старт, стартовый разбег. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха. Бег по виражу. Встречная эстафета. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура. Финиширование. Линейная эстафета. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 4 | Восстановительный массаж. Бег 100 метров на оценку. Метание в цель. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 5 | Восстановительный массаж. Техника кроссового бега. Метание в горизонтальную цель. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 6 | Банные процедуры. Совершенствование техники метания на дальность. Бег 1000 метров на результат. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 7 | Измерение функциональных резервов организма. Метание в коридор шириной 10 метров на результат. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 8 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Техника безопасности при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с полного разбега. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 9 | Занятия физической культурой и режим питания. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 10 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. Учет теоретических знаний по легкой атлетике. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 11 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила. Ведение и передача в движении. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 12 | Совершенствование техники ведения мяча и передачи в движении в парах, тройках. Повторить бросок мяча после ведения. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 13 | Передача в парах в движении с активным сопротивлением защитника (2х1). Бросок в прыжке с близкого и среднего расстояния. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 14 | Действия нападающих против активных защитников (3х2). Бросок одной и двумя руками в прыжке. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 15 | Действия нападающего против активного защитника. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 16 | Совершенствование тактики « быстрый отрыв». Совершенствование броска со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 17 | Совершенствование техники защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 18 | Совершенствование тактики игры в защите со сменой позиций. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 19 | Дальнейшее совершенствование тактики игры в защите. Учебная игра. Судейство. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 20 | Повторить комбинацию по баскетболу. Учебная игра в баскетбол. Судейство. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 21 | Совершенствование комбинации по баскетболу. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 22 | Оценить выполнение комбинации из изученных технических элементов. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 23 | Учет теоретических знаний правил, техники и тактики баскетбола. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 24 | Учебная игра в баскетбол. Судейство. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 25 | Повторный инструктаж по правилам техники безопасности. Верхняя, нижняя передача мяча. Правила. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 26 | Передача мяча после перемещения. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Правила волейбола. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 27 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара и передачи после перемещения. Верхняя подача. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 28 | Прием мяча отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол . Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 29 | Прием сильно летящего мяча. Блокирование. Правила волейбола. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 30 | Отбивание мяча кулаком. Совершенствование техники передачи, нападающего удара, блокирования. Учебная игра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 31 | Дальнейшее совершенствование передачи, приема, подачи, нападающего удара. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 32 | Тактика игры в защите. Учебная игра в волейбол. Судейство. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 33 | Тактика игры в нападении. Учебная игра в волейбол. Судейство. Развитие координации. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 34 | Учебная игра в волейбол. Судейство. Развитие координации. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 35 | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Повторить строевые упражнения. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 36 | Кувырки, стойки, равновесия. Прыжок в глубину. Лазание по канату. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 37 | Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках. Гимнастические элементы на высокой перекладине. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 38 | Совершенствование способов подъемов из виса в упор на высокой перекладине. Стойка на руках, переворот боком. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 39 | Совершенствование акробатических элементов. Разучить комбинацию на высокой перекладине. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 40 | Комбинация по акробатике на оценку. Совершенствование комбинации на перекладине. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 41 | Комбинации на перекладине на оценку. Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 42 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Опорный прыжок. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 43 | Правила техники безопасности при занятиях лыжами. Подбор лыжного инвентаря. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 44 | Повторить технику попеременного хода. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 45 | Повторить технику одновременного хода. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 46 | Коньковый ход. Совершенствование техники подъемов и спусков. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 47 | Совершенствование техники торможения и поворотов. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 48 | Преодоление препятствий, бугров и впадин. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 49 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 50 | Передвижение на лыжах изученным способом до 4 км. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 51 | Зачет 3 километра. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 52 | Учет теоретических знаний по лыжной подготовке. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 53 | Повторить инструктаж по Т.Б. Повторить верхнюю, нижнюю передачу, подачу через сетку. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 54 | Передача мяча после перемещения. Верхняя прямая подача. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 55 | Совершенствование передачи мяча после перемещения. Нападающий удар. Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 56 | Совершенствование блокирования. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 57 | Тактика защиты. Учебная игра в волейбол. Судейство. Приёмы и передачи в движении | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 58 | Учет техники нижнего приема мяча и верхней передачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 59 | Учет техники верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Судейство. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 60 | Учет теоретических знаний по волейболу. Учебная игра в волейбол. Судейство. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 61 | Повторить правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 62 | Повторить технику бега на короткие дистанции. Развитие силы. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 63 | Эстафетный бег. Метание гранаты. Развитие быстроты. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 64 | Метание гранаты на дальность и в цель. Спортивные и подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 65 | Техника кроссового бега. Спортивные и подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 66 | Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 67 | Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| 68 | Кроссовый бег. Спортивные и подвижные игры. | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) www.school.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**9 «Г» КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни". Модуль "Лёгкая атлетика" . Инструкция № 17 по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. СБУ. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2 | Правила соревнований по лёгкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разбег. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 4 | Бег 60 метров. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 5 | Метание мяча. Определение уровня физической подготовленности. Правила измерения показателей физической подготовленности. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 6 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Метание мяча. Бег на средние дистанции. Самоконтроль. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки). Развитие выносливости. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 8 | Прыжок в высоту «способом перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 9 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Учёт теоретических знаний по лёгкой атлетике. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега на результат. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 11 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Модуль "Спортивные игры. Баскетбол". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 24 по спортивным играм. Способы перемещения и остановки игрока. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 12 | История и правила баскетбола. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков мяча. Развитие физических качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 13 | Ловля, передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 14 | Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок мяча с места. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 15 | Бросок одной и двумя руками с места и в движении. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 16 | Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 17 | Бросок мяча в прыжке. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 18 | Сочетание технических приёмов: ведение, передача, бросок с сопротивлением. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 19 | Учебная игра 5х5. Развитие физических качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 20 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4 | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 21 | Учёт теоретических знаний по баскетболу. Тактика нападения. Быстрый прорыв. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 22 | Выполнение комбинации на зачёт из разученных технических элементов: ведение, передача, бросок в движении. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 23 | Штрафной бросок на результат. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 24 | Модуль "Волейбол". История и правила игры. Стойка игрока, перемещения. Передача двумя руками сверху и снизу. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 25 | Приём и передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 26 | Передача мяча снизу в разные зоны площадки. Развитие силы. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 27 | Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 28 | Передача мяча в прыжке через сетку и приём мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 29 | Приём подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 30 | Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 31 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 32 | Совершенствование технических элементов в игровой деятельности. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 33 | Модуль "Гимнастика". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №16 по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 34 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Физическая подготовка: содержание программы ВФСК «ГТО», нормативные требования к выполнению комплекса ГТО. Висы. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 35 | Занятия физической культурой и режим питания. Висы и упоры (м), упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 36 | Акробатика. Равновесие, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперед слитно (д). | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 37 | Упражнения ритмической гимнастики.«Мост» (д), стойка на голове руках (м). Упражнения в равновесии (д). Разучивание комбинации по акробатике из изученных элементов. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 38 | Совершенствование комбинации по акробатике. Лазанье по канату в 2-3 приема | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 39 | Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. Учёт теоретических знаний по гимнастике. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 40 | Выполнение комбинации по акробатике на оценку. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 41 | Опорный прыжок. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д) | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 42 | Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 43 | Модуль "Лыжная подготовка". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №18 по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор инвентаря. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 44 | Попеременный двухшажный ход . | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 45 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 46 | Повороты и торможения. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 47 | Подъёмы и спуски. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 48 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 49 | Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 50 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 51 | Применение изученных приёмов на дистанции до 3 км. Учёт теоретических знаний по лыжной подготовке. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 52 | Прохождение зачётной дистанции на результат . | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 53 | Модуль "Волейбол". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №24 по спортивным играм. Правила и жестикуляция судей в волейболе. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 54 | Сочетание способов передвижений в волейболе. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 55 | Верхняя прямая подача мяча. Развитие силы. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 56 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 57 | Прямой нападающий удар. Учебная игра Развитие координации и скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 58 | Учёт теоретических знаний по волейболу. Сочетание технических элементов волейбола в игровой деятельности. | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 59 | Чередование приёмов мяча на результат | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 60 | Верхняя прямая подача на результат | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 61 | Модуль "Лёгкая атлетика". Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 17 по лёгкой атлетике. СБУ. Спринтерский бег. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 62 | Эстафетный бег. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 63 | Бег 60 м. на результат. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 64 | Метание спортивного снаряда. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 65 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Бег на средние дистанции. | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 66 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность на результат. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 67 | Бег 2000 м (юноши), 1500м (девушки). Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация показателей физ. подготовленности и нормативных требований ВФСК «ГТО». | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• 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, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/predmet-fizicheskaya-kultura/  
 <https://uchitel.club/fgos>

методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО»  
  
  
‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://infourok.ru/  
 http://school-collection.edu.ru/  
 http://catalog.region-systems.ru/‌​