

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования города Пензы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 12 города Пензы имени В.В. Тарасова

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

протокол №1

«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол № 11

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

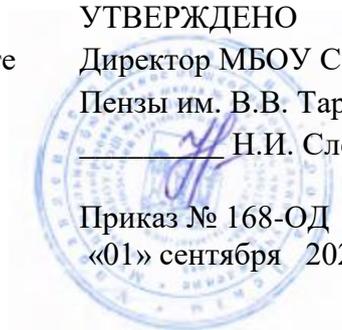
Директор МБОУ СОШ №12 г.

Пензы им. В.В. Тарасова

Н.И. Слепова

Приказ № 168-ОД

«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2247114)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Пенза 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение

единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 442 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Плавание».

Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Упражнения в воде на коррекцию осанки.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Плавание».

Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Упражнения в воде на коррекцию осанки.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Кроссовая подготовка».

Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости. Техника безопасности при проведении кросса. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Кроссовая подготовка».

Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости. Техника безопасности при проведении кросса. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с

равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка 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);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре			в процессе урока	
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность			в процессе урока	
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	4	17	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	"Спортивные игры")				
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1.5	10.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf https://www.gto.ru/history
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.5	92.5	

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 урока			
Итого по разделу		0			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	3	13	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.5	5.5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0.5	7.5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	6	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

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			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	4.5	16.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	1.5	12.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	1	14	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0.5	7.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.5	92.5	

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	
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	4.5	16.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	1.5	16.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

2.4	Кроссовая подготовка	11	0.5	10.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.5	92.5	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической	в процессе урока			

	культуре				
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	3	11	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	1.5	11.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Кроссовая подготовка	11	0.5	10.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0.5	7.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.7	Подготовка к	6	0	6	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/90370/
2	Спринтерский и эстафетный бег с использованием тематических карточек о здоровом образе жизни	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Совершенствование спринтерского бега. Бег 30 м – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Бег на результат 60 м. Подвижная игра.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/197426/
7	Прыжок в длину - подбора разбега. Метание мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. Прыжки в длину – тест.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега - зачёт	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Бег на средние дистанции – 1000 м. Подвижные игра «Салки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/171030/
11	Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Модуль "Баскетбол". Ведение мяча. Челночный бег – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/

13	Ведение, ловля мяча двумя руками в парах. Тест на гибкость.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Ведение на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Тест - сила	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Ловля мяча в тройках. Бросок от головы после ловли мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Ведение мяча на месте. Ловля мяча от груди на месте в парах с шагом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Остановка прыжком. Тест – пресс 30с.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Остановка двумя шагами. Бросок от головы с места. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Остановка двумя шагами. Бросок от головы с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Бросок снизу после ловли мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Модуль "Волейбол". Передача мяча сверху вперед.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Передача мяча сверху вперед. Подвижная	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	игра «Пасовка волейболистов»				ect/9/5/
28	Передача мяча сверху над собой, вперед. Подвижная игра «Летучий мяч».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Модуль "Гимнастика". Инструктаж по ТБ. Висы согнувшись, прогнувшись (м.)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Висы согнувшись, прогнувшись (м.). Подтягивания в висе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Техника висов, подтягивания в висе - зачёт.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Опорный прыжок - вскок в упор присев. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
34	Опорный прыжок - вскок в упор присев.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
35	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
36	Опорный прыжок ноги врозь. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
37	Техника выполнения опорного прыжка на оценку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Акробатика: кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314239/
39	Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314239/

40	Кувьрки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314239/
41	Кувьрки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314239/
42	Кувьрки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314239/
43	Кувьрки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314239/
44	Техника кувьрков, стойка на лопатках – зачёт.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314239/
45	Модуль "Волейбол". Передача мяча сверху над собой и вперед.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Передача мяча сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49	Передача мяча на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Модуль "Зимние виды спорта". Инструктаж по ТБ. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Одновременный	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	двухшажный ход. Работа рук в одновременном ходе				ect/9/5/
53	Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
54	Подъем ёлочкой, спуски в средней стойке. Дистанция до 2 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
55	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
56	Техника торможения плугом (зачёт). Дистанция с изученными ходами.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
57	Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
58	Дистанция до 3 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
59	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
60	Повороты плугом. Дистанция до 2 км. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
61	Техника лыжных ходов, круговая эстафета с этапом до 230 м. Повороты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
62	Техника спусков и подъёмов (зачёт), круговая эстафета с этапом до 230 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
63	Модуль "Плавание". Инструктаж по ТБ. Техника плавания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/

	кроль на груди.				
64	Техника плавания кроль на спине. Игры на воде.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
65	Техника плавания брасс. Игры на воде.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66	Освоение техники старта. Эстафеты.	1	0	1	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-startu-i-povorotu-4095794.html
67	Освоение техники поворотов. Игры и развлечения на воде.	1	0	1	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-startu-i-povorotu-4095794.html
68	Освоение техники ныряния ногами и головой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
69	Повторное плавание отрезков до 200 м, развитие выносливости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
70	Повторное плавание отрезков до 300 м. Игры на воде	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
71	Повторное плавание отрезков до 400 м. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
72	Техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
73	Техника старта, поворотов. Упражнения в воде на коррекцию осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
74	Инструктаж по ТБ. Техника старта, поворотов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
75	Плавание на результат 25 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
76	Плавание на результат 50 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
77	Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/co

	высоту «перешагивание».				nspect/89176/
78	Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Прыжок в длину - тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
79	Прыжок в высоту. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
80	Техника спринтерского, эстафетного бега. Метание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
81	Техника спринтерского бега. Высокий старт. Метание	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/connect/278855/
82	Техника эстафетного бега. Метание. Бег 30 м – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
83	Техника спринтерского бега – 60 м. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
84	Спринтерский бег - 60 м (зачёт). Эстафеты.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
85	Бег на средние дистанции – бег 1000 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/connect/171030/
86	Бег на средние дистанции – бег 1000 м (тест).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
87	Модуль "Футбол". Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/connect/
88	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Бег на выносливость 2 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
89	Остановка внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/connect/224032/
90	Ведение мяча по прямой с изменением движения и скорости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

91	Удары по воротам. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
92	Комбинация эл.: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
93	Модуль "Спорт". История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО.	1	0	1	https://www.gto.ru/history https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), из виса лежа(д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
99	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf

	спине.				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.5	92.5	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по ТБ. Основные показатели физической нагрузки. Техника спринтерского бега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/connect/90370/
2	Высокий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег с использованием тематических карточек на оказание первой помощи	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/connect/326047/
3	Финиширование, старты из различных положений. Бег 30 м – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262585/
4	Финиширование, старты из различных положений. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
5	Бег 60 м на результат.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/su

	Эстафеты.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262585/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
6	Прыжок в длину - подбор разбега, отталкивание. Метание мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/
7	Прыжок в длину - приземление. Метание мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. Тест - прыжки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
9	Бег на средние дистанции – 1000 м. Подвижные игра «Невод».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/main/170205/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/
10	Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Модуль "Баскетбол". Ведение мяча в стойке на месте. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
12	Остановка двумя шагами. Приёмы ведения, передачи, броски. Тест гибкость.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Передача одной рукой от плеча на месте. Тест - подтягивание, отжимание	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Ведение мяча в низкой стойке. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/conspect/169464/

17	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Пресс за 30 с.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Модуль "Волейбол". Инструктаж по ТБ. Передача мяча в парах через сетку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Прием мяча снизу после подачи.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Модуль "Гимнастика". Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Вис лежа. Вис присев (д.) Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев (д.) Сед ноги врозь (м.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Техника изученных висов и упоров (зачёт). Подтягивания в висе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	ОРУ без предметов. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
29	Техника выполнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	опорного прыжка.				bject/lesson/4782/main/173508/
30	Акробатика. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках (комбинация).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262058/
31	«Мост» из положения стоя (с помощью). Канат в три приема.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
32	Комбинация из разученных элементов. Канат в три приема	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
33	Комбинация из акробатических элементов. Канат (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262058/
34	Модуль "Зимние виды спорта". Техника попеременного, одновременного двухшажного хода.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/
35	Попеременное скольжение без палок. Одновременные ходы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
36	Техника выполнения одновременного двухшажного хода (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
37	Техника выполнения одновременного одношажного хода (зачёт).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
38	Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
39	Торможение плугом. Дистанции 2 км со сменой лыжных ходов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
40	Подъем скользящим шагом. Повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/

	руки. Дистанция 3 км				
41	Техника поворотов при спуске. Эстафеты встречные до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
42	Модуль "Плавание". Инструктаж по ТБ. Техника плавания кроль на груди.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
43	Техника плавания кроль на спине. Игры на воде.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
44	Освоение техники старта. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Освоение техники поворотов. Игры и развлечения на воде.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Освоение техники ныряния ногами и головой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Повторное плавание отрезков до 200 м, развитие выносливости. Упражнения в воде на коррекцию осанки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Плавание в полной координации. Плавание на результат 25 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	Инструктаж по ТБ. Плавание на результат 50 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
50	Модуль "Волейбол". Комбинация – приём – передача – удар. Тактика нападения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
51	Нападающий удар после подбрасывания. Игровые задания. Пресс за 30 с.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	Учебная игра в волейбол. Тест – подтягивание / отжимание	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
53	Модуль "Легкая	1	0	1	https://resh.edu.ru/su

	атлетика". Прыжок в высоту - отталкивание, переход планки. Прыжок в длину.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
54	Прыжок в высоту - приземление. Тест - челночный бег 3x10 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
55	Прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/
56	Техника спринтерского бега - высокий старт, стартовый разгон, финиширование . Метание. Бег 30м - тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
57	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Метание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
58	Спринтерский бег 60 м на результат. Метание.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
59	Модуль "Футбол". Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Бег 1 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/conspect/
60	Освоение ударов по катящемуся мячу. Остановка внутренней стороной стопы и подошвой. Бег 1000 м – тест.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
61	Техника защиты – перехват мяча. Тактика нападения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
62	Комбинация эл.: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра в футбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
63	Модуль "Спорт".	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	Правила ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.				bject/lesson/1135/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), из виса лежа (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
1	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега, высокого старта.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
2	Высокий старт, стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Техника спринтерского бега. Линейная эстафета Бег 30 м – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
4	Техника спринтерского бега, финиширование. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
5	Бег 60 м на результат (зачёт). Эстафеты.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - подбор разбега, отталкивание. Метание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
7	Прыжок в длину - приземление. Метание мяча на заданное расстояние.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
8	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега. Метание. Прыжок в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/
9	Прыжок в длину с разбега и метание мяча (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
10	Бег – 1000 м – тест. Спортивная игра «Лапта».	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
11	Бег 1500 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/su

	Спортивная игра «Лапта».				bject/lesson/3165/main/
12	Модуль "Баскетбол". Передача с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение. Игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Передача с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение. Тест наклон	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Передача с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Бросок в движении от головы. Позиционное нападение. Тест сила	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Повороты с мячом. Сочетание приемов. Игра в мини-баскетбол. Тест – пресс	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Бросок в движении от головы. Позиционное нападение. Игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Бросок в движении от головы. Позиционное нападение. Игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Игра в мини - баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Бросок в движении от головы с места с сопротивлением игрока.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Бросок в движении от головы с места. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

23	Бросок в движении от головы с места. Быстрый прорыв.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Бросок в движении от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Бросок в движении от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Модуль "Гимнастика". Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом в упор, висы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
31	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
32	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
33	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
34	Передвижение в висе (м.). Подтягивания в висе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Техника выполнения висов, подтягивания (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/

	«ноги врозь» (д.).				
37	Опорный прыжок. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
38	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок «ноги врозь» (д.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
39	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
40	Техника выполнения опорного прыжка (зачёт). Эстафеты.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
41	Акробатика. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Канат.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Кувырок назад в полушпагат. Канат в два приема.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
43	«Мост» из положения стоя без помощи (д). Канат в два приема.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
44	Кувырок назад в полушпагат. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
45	Комбинация из акробатических элементов. Канат (зачёт).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Модуль "Волейбол". Передача мяча в парах через сетку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
48	Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	Прием мяча снизу после подачи. Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50	Учебная игра в волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

					ect/9/7/
51	Модуль "Зимние виды спорта". Инструктаж по ТБ. Техника лыжных ходов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
52	Соблюдение правил ТБ. Техника двухшажного, одновременного бесшажного хода. Дистанция 2км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
53	Техника двухшажного, одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
54	Дистанция 1 км на технику одновременного одношажного хода (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
55	Дистанция 1 км на технику одновременного одношажного хода (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
56	Техника подъемов и спусков. Дистанция 2 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
57	Техника торможения плугом и упором. Дистанция 2 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
58	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59	Поворот махом со спуска. Прикидка на дистанцию 2 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
60	Техника поворота махом. Дистанция 3 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
61	Техника поворота махом. Дистанция 3 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

62	Техника спусков. Дистанция до 3,5 км со сменой ходов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
63	Техника спусков, подъёмов. Дистанция до 3,5 км со сменой ходов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
64	Дистанция лыжных гонок 2 км (д) и 3 км (м) - зачёт.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
65	Дистанция 3 км со сменой ходов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
66	Модуль "Волейбол". Инструктаж по ТБ. Прием мяча снизу после подачи. Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
67	Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
68	Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
69	Тактика нападения. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
70	Комбинация – приём – передача – удар. Тест на гибкость.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
71	Комбинация – приём – передача – удар. Тактика нападения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
72	Тактика свободного нападения. Тест на пресс за 30с.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
73	Учебная игра в волейбол. Тест – подтягивание / отжимание	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
74	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
75	Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/

	способом «перешагивание»				
76	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Тест - прыжок в длину.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/
77	Прыжок в высоту. Тест - челночный бег 3x10 м.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
78	Прыжок в высоту. Тест – прыжок в длину.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
79	Прыжок в высоту на технику (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/
80	Высокий старт, стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
81	Техника спринтерского бега. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
82	Техника эстафетного бега. Тест – бег 30м	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
83	Финиширование. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
84	Спринтерский бег - 60 м на результат.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
85	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Бег 1000 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
86	Модуль "Футбол". Освоение ударов по катящемуся мячу. Бег 1000 м – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
87	Освоение ударов по катящемуся мячу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
88	Остановка внутренней стороной стопы и подошвой. Бег на 2 км	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
89	Остановка внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

90	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
91	Техника защиты – перехват мяча. Тактика нападения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
92	Комбинация элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
93	Модуль "Спорт". Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м и 60 м.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м. Кросс на 3км.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.), из виса лежа (д).	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
99	Техника выполнения комплекса ГТО:	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.				2450a6429a1.pdf
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.5	92.5	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль "Легкая атлетика". Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
2	Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
3	Техника эстафетного бега. Челночный бег 3 x 10 м – тест.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Техника спринтерского бега - финиширование. Бег 30 м – тест	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
5	Спринтерский бег 60 м на результат (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Эстафеты.				
6	Прыжок в длину «согнув ноги» - подбор разбега. Метание	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
7	Прыжок в длину - отталкивание. Метание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
8	Прыжок в длину – фаза полёта, приземление. Метание. Прыжок в длину.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/
9	Прыжок в длину с разбега, метание мяча (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10	Бег на средние дистанции – 1000 м – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
11	Бег на средние дистанции - 1500 м(д), 2000 м (м).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
12	Модуль "Баскетбол". Бросок от головы в прыжке. Нападение со сменой места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
13	Бросок от головы в прыжке. Тест на гибкость.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14	Бросок от головы в прыжке. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15	Бросок одной рукой в прыжке. Тест – сила.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/
16	Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/
17	Бросок одной рукой в	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/su

	прыжке. Тест – пресс 30с.				bject/lesson/4639/main/86319/
18	Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/
19	Нападение со сменой места, личная защита.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20	Нападение со сменой места, личная защита. Штрафной бросок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/
21	Модуль "Гимнастика". Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/
22	Адаптивная и лечебная физическая культура. Подъем переворотом силой (м). Подтягивания в висе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23	Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24	Подъем переворотом силой (м) . Подтягивания в висе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25	Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26	Техника подъёма переворота, подтягивания в висе (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
28	Опорный прыжок боком с поворотом (д).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
29	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
30	Опорный прыжок боком с поворотом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/

					in/173508/
31	Опорный прыжок. Круговая тренировка с определением уровня своей тренированности по формуле.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Техника опорного прыжка (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
34	Кувырок назад в полушпагат (д.)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
36	Инструктаж по ТБ. Кувырок назад в полушпагат (д.)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
37	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38	Комбинация из акробатических элементов. (зачёт). Круговая тренировка с определением уровня своей тренированности по формуле.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
39	Модуль "Баскетбол". Бросок одной рукой в прыжке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
40	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
41	Нападение со сменой места, личная защита. Штрафной бросок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
42	Штрафной бросок. Бросок одной рукой в прыжке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/ma

					in/79911/ https://resh.edu.ru/subject/9/8/
43	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44	Нападение со сменой места, учебная игра Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
45	Игра по упрощённым правилам. Совершенствование психомоторных способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
46	Модуль "Кроссовая подготовка". Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 10 мин. Спец.беговые упр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/in/172046/
47	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
48	Бег в равномерном темпе 15 мин с преодолением препятствий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
49	Бег в равномерном темпе 17 мин. Спец.беговые упр. Развитие выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
50	Бег в равномерном темпе 20 мин. Спортивные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
51	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
52	Бег в равномерном темпе 20 мин с преодолением препятствий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
53	Бег 20 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/

54	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
55	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
56	Бег 2000 м на результат	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
57	Модуль "Волейбол". Инструктаж по ТБ. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
58	Передача мяча сверху в прыжке в парах через зону.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
59	Прием мяча снизу в группе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
60	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Тест на гибкость.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
61	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/
62	Игра в нападение через 4-ю зону. Тест – пресс 30 с.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
63	Учебная игра в волейбол, тест на силу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
64	Игра в нападение через 4-ю зону.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
65	Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
66	Передача мяча сверху в прыжке в парах через зону.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
67	Прием мяча снизу в группе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
68	Передача мяча сверху в прыжке в парах через зону.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

69	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Тест на гибкость.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
70	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/
71	Учебная игра в волейбол, тест на силу.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
72	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
73	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" с бокового разбега–разбег, отталкивание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/main/77444/
74	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - переход планки. Прыжок в длину - тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/main/77444/
75	Прыжок в высоту способом "перешагивание" – приземление. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/main/77444/
76	Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон. Метание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
77	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Метание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
78	Спринтерский бег - финиширование. Бег 30 м – тест. Метание	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
79	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Метание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
80	Спринтерский бег - 60 м на результат.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

					ect/9/8/
81	Бег на средние дистанции – 1000 м – тест. Спортивная игра «Лепта».	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
82	Бег на средние дистанции – 2000 м (м), 1500м (д). Игра «Лепта».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
83	Модуль "Футбол". Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
84	Удар по летящему мячу внешней стороной стопы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
85	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
86	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
87	Техника защиты – перехват мяча. Тактика нападения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
88	Комбинация эл.: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
89	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
90	Техника передвижений, тактика нападения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
91	Комбинация элементов. Учебная игра в футбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
92	Учебная игра в футбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
93	Модуль "Спорт". Правила ТБ. Правила	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64

	и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м				2450a6429a1.pdf
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.), из виса лежа на низкой перекладине (д).	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук у поре лежа на полу.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf

101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9.5	92.5	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега – низкий старт, стартовый разгон	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
2	Техника эстафетного бега. Челночный бег 3 х 10 м – тест.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
3	Техника спринтерского бега - финиширование. Бег 30 м – тест	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/
4	Спринтерский бег 60 м на результат (зачёт). Эстафеты.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Прыжок в длину «согнув ноги» - подбор разбега, отталкивание. Метание	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/
6	Прыжок в длину – фаза полёта, приземление. Метание. Прыжок - тест.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/

7	Прыжок в длину с разбега, метание мяча (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
8	Бег на средние дистанции – 1000 м – тест.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Модуль "Баскетбол". Бросок от головы в прыжке. Нападение со сменой места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Бросок от головы в прыжке. Тест на гибкость.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/
12	Бросок одной рукой в прыжке. Тест – пресс.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	Нападение со сменой места, личная защита. Штрафной бросок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением. Тест – сила	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/
15	Совершенствование техники перемещений, развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16	Совершенствование техники перемещений. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Модуль "Гимнастика". Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/
18	Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/

	(д). Подтягивания в висе.				
19	Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/
20	Техника подъёма переворота, подтягивания в висе (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Опорный прыжок боком с поворотом (д).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
22	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Опорный прыжок боком с поворотом (д). Канат в два приёма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
23	Опорные прыжки. Канат в два приема	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
24	Техника опорного прыжка и канат в два приёма (зачёт).	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Кувырок назад в полушпагат (д.) Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
27	Кувырок назад в полушпагат (д.) Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
28	Комбинация из акробатических элементов. (зачёт).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Модуль "Баскетбол". Позиционное	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях				ect/9/9/
30	Нападение быстрым прорывом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
31	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
32	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
33	Игра по упрощённым правилам. Совершенствование психомоторных способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
34	Модуль "Кроссовая подготовка". Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец.беговые упр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
35	Бег в равномерном темпе 15 мин с преодолением препятствий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
36	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
37	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
38	Бег в равномерном темпе 15 мин с преодолением препятствий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
39	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
40	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/
41	Бег в равномерном темпе 15 мин с	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/

	преодолением препятствий				ect/9/9/
42	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
43	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Бег на результат 3000 м - юноши, 2000 м - девушки.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Модуль "Волейбол". Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Приём мяча, отражённого сеткой. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
48	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
49	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
50	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
51	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
52	Игра в нападение через 4-ю зону. Тест – пресс.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
53	Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега способом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/ https://resh.edu.ru/su

	"перешагивание" – отталкивание. Прыжок в длину способом "согнув ноги" - тест.				bject/lesson/633/
54	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - переход планки, приземление. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/
55	Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30м.- тест. Метание.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
56	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Метание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
57	Спринтерский бег - 60 м на результат.	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
58	Бег на средние дистанции – 1000 м – тест. Спортивная игра «Лапта».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
59	Модуль "Футбол". Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
60	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
61	Техника защиты – перехват мяча. Тактика нападения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
62	Комбинация эл.: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра в футбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
63	Модуль "Спорт". Возрождение ГТО. Правила и техника выполнения	1	0	1	https://www.gto.ru/history https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м				14457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

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»

Предметная линия учебников В.И. Лях 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – Москва: Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие 1-11 классы

В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»
[.http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)

D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

- http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

