

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области**

Управление образования ГО Первоуральск

МАОУ "СОШ № 2"

**УТВЕРЖДЕНО
приказом № 203
от 29.08.2025г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8529325)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Первоуральск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 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 «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и

360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка 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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные тесты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22		22	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15		15	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

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	2		3	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/6
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24		24	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	19		19	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/6

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/6
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		https://www.gto.ru
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

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	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/7
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/7
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24		24	https://resh.edu.ru/subject/9/7
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/7
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/7

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/7
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/7
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		https://www.gto.ru
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/8
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/8
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21		21	https://resh.edu.ru/subject/9/8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	21		21	https://resh.edu.ru/subject/9/8
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/8

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13		13	https://resh.edu.ru/subject/9/8
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/8
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		https://www.gto.ru
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	https://resh.edu.ru/subject/9/9
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/9
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	https://resh.edu.ru/subject/9/9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24		24	https://resh.edu.ru/subject/9/9
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18		3	https://resh.edu.ru/subject/9/9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/9

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/9
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		https://www.gto.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	91	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные тесты	Практические работы		
1	Техника безопасности во время выполнения занятий лёгкой атлетикой. Спринтерский бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
2	Стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
3	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Встречная эстафет	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/5
5	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 метров. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
6	Метание мяча на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
7	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Прыжок в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	длину с разбега способом "согнув ноги".					
8	Прыжки и многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
9	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
10	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места на результат. Развитие координационных способностей	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
11	Челночный бег 4х10м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
12	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Подвижная игра «Салки маршем»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
13	Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
14	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
15	Подвижные игры с элементами бега,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	прыжками					
16	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
17	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра "Не давай мяч водящему".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
19	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
20	Бросок мяча одной и двумя руками. Ведение мяча с изменением скорости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
21	Бросок мяча одной и двумя руками. Ведение мяча с изменением скорости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
22	Броски мяча одной и двумя руками. Оценить технику ведения мяча на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
23	Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Вокруг света». Бросок мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
24	Броски мяча. Вырывание и выбивание	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	мяча. Игра «Вокруг света».					
25	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
26	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий спортивными играми. Оценить технику ведения мяча с изменением направления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
27	Броски мяча. Терминология баскетбола. Учебно -тренировочная игра 3х3	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
28	Техника броска мяча в кольцо. Игра в мини -баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
29	Броски мяча в кольцо в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра в мини -баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
30	Броски мяча в кольцо в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра в мини - баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
31	Знакомство с понятием "физкультурно - оздоровительная деятельность". Акробатика. Кувырок назад в группировке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
32	Водные процедуры после утренней зарядки Акробатика. Кувырок вперед, назад в группировке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
33	Акробатика. Кувырок вперед ноги скрестно, стойка на лопатках. "мост". Упражнения на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
34	Кувырок назад из стойки на лопатках. Акробатические комбинации. Игра "Бездомный заяц".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
35	Оценить технику выполнения комплекса из акробатических	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	упражнений.					
36	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон туловища вперёд из положения стоя. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
37	Техника опорного прыжка. Игра "Удочка". Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
38	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
39	Оценить технику опорного прыжка. Игра "Прыжки по полоскам"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
40	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
41	Висы. Построения и перестроения. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание в висе –мальчики. Подвижная игра«Фигуры».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
42	Висы и упоры. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание в висе лежа – девочки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
43	Самоконтроль во время занятий гимнастикой. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Оценить технику выполнения висов. Развитие силовых способностей. .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
44	Лазание и перелезания. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Демонстрация приростов в показателях	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лёжа. Подготовка к сдаче норм ГТО					
45	Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
46	Стрениговая гимнастика. Упражнения на формирование телосложения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
47	Стрениговая гимнастика. Упражнения на формирование телосложения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
48	Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
49	«Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
50	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
51	Освоение техники приёма и передачи мяча сверху. Игра "Пасовка волейболиста".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
52	Техника передачи мяча двумя руками над собой и вперёд. Игра "Мяч в воздухе".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
53	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и с шага вперёд. Игра "Летучий мяч".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Правила игры в мини - волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
55	Техника приёма и передачи волейбольного мяча снизу над	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

	собой. Игра в пионербол					
56	Техника приёма мяча снизу и сверху в парах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
57	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
58	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
59	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
60	Основные способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
61	Техника попеременного двухшажного хода – контроль. Одновременный бесшажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
62	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Контроль - техника одновременного бесшажного хода.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
63	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
64	Оценить технику поворота переступанием в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
65	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка», «ёлочка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
66	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка», «ёлочка». Совершенствовать технику изученных ходов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
67	Техника подъёмов и спусков. Дистанция 2 км. Контроль - техника подъёма "елочкой".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
68	Техника подъёмов и спусков. Дистанция 2 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

69	Спуск на лыжах с пологого склона. Торможение "плугом".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
70	Спуск на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции до 3 км изученными способами на лыжах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
71	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Оценить технику торможения "плугом"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
72	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Дистанция 2.5км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
73	Прохождение дистанции 2 км, развитие выносливости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
74	Прохождение дистанции 3 км изученными способами на лыжах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
75	«Подвижные и спортивные игры». Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
76	Оценить - технику приёма мяча снизу двумя руками через сетку.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
77	Освоение технических элементов нижней прямой подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
78	Техника нижней прямой подачи через сетку с близкого расстояния. Учебная игра в пионербол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
79	Оценить технику нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
80	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
81	Техника низкого старта.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
82	Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

83	Бег 60 м.на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передача эстафетной палочки.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
84	Высокий старт. Метание мяча в цель.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
85	Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
86	Кросс на 2 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
87	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
88	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
89	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
90	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
91	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
92	Круговая эстафета. Физическая подготовка: освоение содержания программы. Техника метания мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
93	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5
94	Бег в равномерном темпе на среднии дистанции. Игра "Салки маршем".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
95	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5

96	Контроль - метание теннисного мяча на дальность.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/5
97	Бег в равномерном темпе. Чередование бега с ходьбой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
98	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу. Старты из различных положений с последующим ускорением.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
99	Передвижения спиной вперед с изменением темпа и направления движения. Удары по мячу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
100	Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
101	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча с остановками и ускорениями. "Дриблинг" мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
102	Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	30	72		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные тесты	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ВФСК «Готов к труду и обороне».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
2	Техника бега с высокого старта с равномерной скоростью.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м контроль. ГТО	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
4	ОРУ в движении. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Гладкий равномерный бег. Дистанция – 60м. - контроль	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
5	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Дистанция – 200м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
6	Техника бега на средние дистанции. Бег 500м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

7	Техника метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
8	Метание теннисного мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
9	Подготовка к сдаче норм ГТО метание. Длительный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
10	Развитие координационных способностей. Тестирование бега на 1000 метров.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
11	Техника равномерного бега. Правила передачи эстафетной палочки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
12	Многоскоки. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
13	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
14	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника челночного бега 3х10 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
15	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
16	Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места зачет. ГТО	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
17	Инструктаж по ТБ при занятиях	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	спортивными играми. Ходьба и бег в различных направлениях. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча по прямой.					
18	Передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. Ведение мяча с изменением направления	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
19	Ловля и передача на месте разными способами. Техника ведения мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
20	Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча за 30 сек.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
21	Техника ведения мяча с разной высотой отскока. Круговая тренировка с элементами баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
22	ОРУ с мячом. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
23	Круговая тренировка с элементами баскетбола. Развитие ловкости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
24	Терминология баскетбола. Бросок с места двумя руками от груди. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
25	Упражнения с мячом. Передачи мяча в движении. Игра "Не давай мяч водящему".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

26	Передачи мяча в тройках в движении. Бросок мяча одной и двумя руками после ведения. «Гонка мячей по кругу».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
27	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
28	Игровой урок с использованием разученных технических элементов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
29	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Профилактика травматизма. Строевые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
30	Силовые упражнения в парах. Упражнения на перекладине.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
31	Силовые упражнения в парах. Упражнения на перекладине.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
32	Разминка в движении. Кувырок вперёд в группировке. Развитие гибкости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
33	Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. Прыжки на скакалке. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок назад.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
34	Круговая разминка с гимнастическим инвентарем. Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке за 1 минуту	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
35	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
36	Развитие координации движений. Подготовка к сдаче норм ГТО –	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	тест на гибкость, пресс за 1 минуту					
37	ОРУ на осанку. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Силовые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
38	Комбинация из общеразвивающих упражнений и сложно - координированных упражнений ритмической гимнастики. Упражнения в равновесии. Передвижений шагом и лёгким бегом на низком бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
39	Формирование правильной осанки и укрепления свода стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
40	Круговая тренировка — ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
41	Круговая тренировка - ОФП	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
42	Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Пресс за 1 мин	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
43	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Висы и упоры. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
44	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Висы и упоры. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
45	Комплекс ритмической гимнастики Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание в висе. ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
46	Комплекс ритмической гимнастики Гимнастическая полоса	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	препятствий. Подтягивание в висе. ГТО					
47	Гимнастика для профилактики нарушения зрения. Комплекс дыхательной гимнастики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
48	Комплекс дыхательной гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
49	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
50	Техника передачи мяча двумя руками над собой и вперёд. Игра "Мяч в воздухе"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
51	Верхняя передача мяча. Техника нижнего приема мяча. Игра в пионербол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
52	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Расстановка игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
53	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
54	Техника нижнего приема мяча. Бросок набивного мяча из -за головы. Пионербол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
55	Закрепление техники владения мячом. Техника нижней прямой подачи мяча. Пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
56	Закрепление техники владения мячом. Техника нижней прямой подачи мяча. Пионербол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
58	Попеременный двухшажный ход. Предупреждение обморожений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	и травм при передвижении на лыжах					
59	Техника одноопорного скольжения. Повороты переступанием в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
60	Техника одноопорного скольжения. Повороты переступанием в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
61	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении – оценивание техники.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
62	Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
63	Попеременный двухшажный ход. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
64	Техника поворотов переступанием и прыжком. Одновременный одношажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
65	Техника поворотов переступанием и прыжком. Одновременный одношажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
66	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
67	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
68	Техника безопасности при спусках и подъёмах. Передвижение по учебной лыжне изученными способами. Подъемы на склон и спуски со склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
69	Техника безопасности при спусках и подъёмах. Передвижение по	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	учебной лыжне изученными способами. Подъемы на склон и спуски со склона					
70	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
71	Передвижения по учебной дистанции. Оценить технику торможения «плугом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
72	Передвижение классическим стилем до 2 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
73	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
74	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски в высокой, основной и низкой стойках. Игра на лыжах «накаты»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
75	Лыжные гонки 1 км с закреплением техники лыжных ходов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
76	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
77	Верхняя передача мяча через сетку. Оценить технику нижней прямой подачи мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
78	Круговая тренировка с элементами волейбола. Развитие ловкости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
79	Закрепление техники владения мячом. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
80	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. СБУ	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
81	Техника низкого старта	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
82	Стартовый разгон	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

83	Метание мяча в цель.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
84	Челночный бег 3х10м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
85	Финиширование. Прыжковые упражнения. Челночный бег - контроль.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
86	Прыжки в длину (с места, тройной прыжок)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
87	Техника метания теннисным мячом по движущейся цели. Прыжок в длину с места. ГТО	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
88	Бег - 30м на результат. ГТО Техника метания мяча на дальность.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
89	Бег на 60м на результат Метание мяча	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
90	Бег в равномерном темпе на средние дистанции. Метание мяча на результат. гто	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6
91	Техника выполнения передачи эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости. Бег 200м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
92	Бег на средние дистанции - 500м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
93	Чередование ходьбы и бега - 1км. Круговая эстафета.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
94	Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
95	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
96	Подвижные игры на основе легкой атлетики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
97	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
98	Техника безопасности на занятиях спортивными играми (футбол).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	Передвижения, остановки, повороты Удар по неподвижному мячу.					
99	Обводка мячом ориентиров. Развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
100	Технические действия с мячом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
101	Ведение футбольного мяча. Удары по воротам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
102	игра футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93		

ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные тесты	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Основные виды легкой атлетики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
3	Высокий старт. Спринтерский бег. Бег 30 метров – контроль	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
4	Тестирование физической подготовленности: бег 30м, прыжки в длину с места – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
5	Дистанция 60м.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
6	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег 500м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
7	Дистанция 200. Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
8	Бег до 1,5 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
9	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тестирование физической подготовленности. Дистанция 1 км. Силовые упражнения.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

10	Челночный бег 4х10 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
11	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
12	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Равномерный бег до 10 минут.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
13	Признаки физического утомления. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
14	Техника преодоления полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
16	Челночный бег. Инструктаж Т/Б по баскетболу. Остановки. Перемещение в защитной стойке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
17	Челночный бег 6х10 метров. Техника остановок и передач.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
18	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Ловля и передача	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	мяча.					
19	Метание мяча в цель с 10-12 метров. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
20	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением скорости и направления движения. Броски с места. Подтягивание.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
21	Техника передач в движении. Перехват мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
22	Техника выбивания и вырывания мяча. Бросок в движении. Пресс за 1 минуту. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
23	Бросок в движении. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «отдал мяч – выйди»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
24	Позиционное нападение с изменением позиций. Штрафной бросок. Правила игры в баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
25	Повторный инструктаж по Т. Безопасности (спортивные игры). Ведение мяча без зрительного контроля.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

26	Нападение быстрым прорывом (2:1). Техника владения мячом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
27	Опека игрока. Игровые задания. Бросок в движении – зачет.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
28	Учебная игра с использованием разученных приемов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
29	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча. Штрафной бросок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
30	Методика подбора разминочных упражнений при занятиях баскетболом. Позиционное нападение.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
31	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
32	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
33	Развитие координационных способностей. Учебная игра	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
34	Совершенствование техники штрафного броска на точность попадания. Передача одной рукой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
35	Бросок набивного мяча. Круговые и линейные эстафеты с мячом. Развитие силы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
36	Тестирование теоретических знаний по разделу «баскетбол». Развитие скоростно -силовых качеств в упражнениях с набивными мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
37	Инструктаж по ТБ, гимнастика. Значение гимн. упражнений для сохранения правильной осанки. Выполнение команд: «Полоборота направо (налево)!»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
38	Строевые упражнения на месте и в движении. Висы и упоры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	Развитие гибкости.					
39	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Кувырки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
40	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика. М: Кувырок вперед в стойку на лопатках	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
41	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
42	Профилактика нарушения осанки. Корректирующая гимнастика. Лазанье по канату. Составление простейших комбинаций упражнений. Прыжки на скакалке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
43	Опорный прыжок. Помощь и страховка. Акробатика. Пресс за 1 минуту. Развитие силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
44	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
45	Атлетическая и ритмическая гимнастика. Составление комплекса упражнений. Тест на гибкость .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
46	Акробатическая комбинация.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
47	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
48	Силовая подготовка к сдаче норм ГТО. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
50	Специальные упражнения и технические действия без мяча Прием и передача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
51	Терминология по волейболу. Правила игры. Техника верхней передачи мяча. Нижний прием мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
52	Терминология по волейболу. Правила игры. Техника верхней передачи мяча. Нижний прием мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
53	Техника приема и передачи мяча. Нижняя подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
54	Техника нижней прямой подачи мяча. Правила соревнований.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
55	Техника прямого нападающего удара. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
56	Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
57	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка). Лыжные виды спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
58	Лыжные виды спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
59	Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом (согласованная работа рук). Подъемы и спуски.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
60	Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом (согласованная работа рук). Подъемы и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	спуски.					
61	Одновременные способы передвижений на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение до 3 -х км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
62	Одновременные способы передвижений на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение до 3 -х км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
63	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход. Подъемы, спуски, торможения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
64	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход. Подъемы, спуски, торможения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
65	Понятие «выносливость». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по учебной лыжне изученным способом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
66	Понятие «выносливость». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по учебной лыжне изученным способом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
67	Основные способы передвижения на лыжах. Дистанция 2км. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
68	Основные способы передвижения на лыжах. Дистанция 2км. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
69	Контроль самочувствия по Ч.С.С. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
70	Контроль самочувствия по Ч.С.С. Подъем в гору скользящим	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

	шагом. Прохождение дистанции 4 км					
71	Передвижение по учебной лыже до 3 - х км. Повороты при выходе со склона.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
72	Передвижение по учебной лыже до 3 - х км. Повороты при выходе со склона.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
73	Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
74	Тактика игры. Жесты судей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
75	Тактика игры. Жесты судей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
76	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
77	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
78	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
79	Историческая справка о ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

80	Историческая справка о ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
81	Челночный бег 3 x10. Техника бросков с места и в движении. Развитие силы.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
82	Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
83	Кроссовая подготовка. Прыжки. Тест – подтягивание (пресс).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
84	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
85	Техника метания в цель. Прыжки в длину с места – контроль	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
86	Бег 200м. Равномерный бег. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
87	Подготовка к тестированию бега на длинные дистанции. Дыхание при беге.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
88	Дистанция 1 км. Техника метания с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
89	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
90	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
91	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
92	Спринтерский бег. Дистанция 60м. Эстафетный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7

93	Спринтерский бег. Дистанция 60м контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО, Эстафетный бег.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7
94	Развитие скоростной выносливости. Дистанция 500м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
95	Бег в равномерном темпе до 20 минут.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
96	Развитие скоростно -силовых качеств. Эстафеты линейные, встречные, круговые	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
97	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
98	Соривные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
99	Соривные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
100	Соривные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
101	Соривные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
102	Соривные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные тесты	Практические работы		
1	ФСК ГТО – страницы истории. Инструктаж по ТБ на занятиях физической	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	культурой.					
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
3	Высокий старт. Спринтерский бег. Бег 30 метров – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
4	Прыжки в длину с места контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
5	Бег 60м.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
6	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег 500м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
7	Дистанция 200. Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
8	Бег до 1,5 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
9	Подготовка к сдаче норм ГТО. Понятие о темпе упражнения. Дистанция 1 км. Силовые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
10	Техника метания мяча. Челночный бег 4х10 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
11	Метание мяча с 4 -5 шагов разбега. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

12	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча на дальность с разбега - контроль. Бег 1500м.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
13	Кроссовая подготовка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
14	Техника преодоления полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
16	Челночный бег. Инструктаж Т/Б по баскетболу. Остановки. Перемещение в защитной стойке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
17	Челночный бег 6х10 метров. Техника остановок и передач.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
18	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Ловля и передача мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
19	Метание мяча в цель с 10 -12 метров. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
20	Техника ведения мяча в низкой, сред ней и высокой стойке с изменением скорости и направления движения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	Броски с места. Подтягивание					
21	Техника передач в движении. Перехват мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
22	Техника выбивания и вырывания мяча. Бросок в движении. Пресс за 1 ми нуту	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
23	Бросок в движении. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «отдал мяч – выйди»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
24	Позиционное нападение с изменением позиций. Штрафной бросок. Правила игры в баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
25	Повторный инструктаж по Т. Безопасности (спортивные игры). Ведение мяча без зрительного контроля.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
26	Нападение быстрым прорывом (2:1). Техника владения мячом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
27	Опека игрока. Игровые задания. Бросок в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
28	Учебная игра с использованием разученных приемов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
29	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча. Штрафной бросок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
30	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
31	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
32	Совершенствование техники штрафного броска на точность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	попадания. Передача одной рукой					
33	Бросок набивного мяча. Круговые и линейные эстафеты с мячом. Развитие силы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
34	Тестирование теоретических знаний по разделу «баскетбол». Развитие скоростно -силовых качеств в упражнениях с набивными мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
35	Инструктаж по ТБ, гимнастика. Значение гимна. Упражнений для сохранения правильной осанки. Выполнение команд: «Пол -оборота направо (налево)!»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
36	Строевые упражнения на месте и в движении. Висы и упоры. Развитие гибкости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
37	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Кувырки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
38	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика. М: Кувырок вперед в стойку на лопатках; Д – кувырок назад в полушпагат. Подтягивание из вися лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
39	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика. М: Кувырок вперед в стойку на лопатках; Д – кувырок назад в полушпагат. Подтягивание из вися лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
40	Корректирующая гимнастика. Лазанье по канату. Составление простейших комбинаций упражнений. Прыжки на скакалке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
41	Опорный прыжок. Помощь и страховка. Акробатика. Пресс за 1	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	минуту. Развитие силовых способностей.					
42	Опорный прыжок. Помощь и страховка. Акробатика. Пресс за 1 минуту – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие силовых способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
43	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
44	Акробатическая комбинация	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
45	Атлетическая гимнастика. Составление комплекса упражнений. Тест на гибкость.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
46	Силовая подготовка к сдаче норм ГТО. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
47	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно -силовых способностей. Пресс за 1 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
48	Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
50	Специальные упражнения и технические действия без мяча Прием и передача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
51	Терминология по волейболу. Правила игры. Техника верхней передачи мяча. Нижний прием мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
52	Терминология по волейболу. Правила игры. Техника верхней	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	передачи мяча. Нижний прием мяча.					
53	Техника приема и передачи мяча. Нижняя подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
54	Техника нижней прямой подачи мяча. Правила соревнований.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
55	Техника прямого нападающего удара. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
56	Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
57	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка). Лыжные виды спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
58	Лыжные виды спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
59	Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом (согласованная работа рук). Подъемы и спуски.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
60	Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом (согласованная работа рук). Подъемы и спуски.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
61	Одновременные способы передвижений на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение до 3 -х км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
62	Одновременные способы передвижений на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение до 3 -х км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
63	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход. Подъемы, спуски, торможения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
64	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	Подъемы, спуски, торможения.					
65	Понятие «выносливость». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по учебной лыжне изученным способом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
66	Понятие «выносливость». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по учебной лыжне изученным способом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
67	Основные способы передвижения на лыжах. Дистанция 2км. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
68	Основные способы передвижения на лыжах. Дистанция 2км. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
69	Контроль самочувствия по Ч.С.С. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
70	Контроль самочувствия по Ч.С.С. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
71	Передвижение по учебной лыжне до 3 - х км. Повороты при выходе со склона.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
72	Передвижение по учебной лыжне до 3 - х км. Повороты при выходе со склона.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
73	Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
74	Тактика игры. Жесты судей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
75	Тактика игры. Жесты судей. Комбинация из освоенных элементов:	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

	прием, передача, удар.					
76	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
77	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
78	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
79	Историческая справка о ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
80	Историческая справка о ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
81	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Прыжковые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
82	Челночный бег 3 x10.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
83	Приемы самоконтроля физических нагрузок. Кроссовая подготовка. Прыжки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
84	Техника метания в цель. Прыжки в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
85	Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места – контроль.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8

86	Значение разминки для выполнения физических упражнений. Бег 200м. Равномерный бег. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
87	Подготовка к тестированию бега на длинные дистанции. Дыхание при беге.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
88	Дистанция 1 км.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
89	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
90	Тестирование физической подготовленности.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
91	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
92	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/8
93	Развитие скоростно -силовых качеств. Эстафеты линейные, встречные, круговые.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
94	Спринтерский бег. Дистанция 60м. Эстафетный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
95	Развитие скоростной выносливости. Дистанция 500м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
96	Бег в равномерном темпе до 20 минут.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
97	Спортивные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
98	Спортивные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
99	Спортивные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
100	Спортивные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8

101	Спортивные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
102	Спортивные игры. Футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
2	Стартовый разгон до 20 м. Бег по дистанции в равномерном темпе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
3	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. на результат	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
4	Финиширование. Бег с хода 3 - 4 x 40 – 60 м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
5	Бег с ускорением (5- 6 серий по 20	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	– 30 м). Бег 60м					
6	Бег 60м на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
7	Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Совершенствование прыжковых упражнений.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
8	Дистанция 200 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
9	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
10	Прыжок в длину с места – тестирование. Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
11	Совершенствование тройного прыжка (отталкивание). Равномерный бег 6 минут.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
12	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
13	Тестирование физической подготовленности: подтягивание на перекладине, поднятие туловища за 1 минуту.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

14	Дистанция 1,5 км. (девушки), 2 км (юноши).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
15	Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
16	6 минутный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
17	Метание гранаты на дальность – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
18	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе. Техника метания гранаты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
19	Метание гранаты 500 -700 грамм	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
20	Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
21	Инструктаж по Т. Б. (баскетбол)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	Перемещение в защитной стойке Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Игра.					
22	Основные правила игры в баскетбол. Техника челночного бега 6 x10.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
23	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
24	Техника сочетания приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков в кольцо. Позиционное нападение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
25	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения из - под щита. Штрафной бросок. Учебная игра	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
26	Упражнения для рук и плечевого пояса. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
27	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
28	Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.					
29	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча в парах на расстоянии .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
30	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия. Игра по упрощенным правилам	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
31	Комбинации из изученных элементов волейбола. Игра в волейбол по основным правилам. Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
32	Силовые упражнения. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
33	Требования техники безопасности по гимнастике. Современные спортивно -оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложению, их оздоровительное и прикладное значение, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
34	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках. Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши; девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
35	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание:	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.					
36	Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Юноши - кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
37	Подготовка к сдаче силовых нормативов комплекса ГТО. Круговая разминка с использованием гимнастического оборудования. Акробатика. Техника упражнений в висах и упорах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
38	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Страховка и помощь во время занятий. Техника опорного прыжка через коня.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
39	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
40	Самостоятельное составление акробатической комбинаций из изученных элементов. Подтягивание в висе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
41	Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. Опорный прыжок: согнув ноги (м), прыжок боком (конь в ширину, д.)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
42	Акробатическая комбинация.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
43	Акробатическая комбинация.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
44	Акробатическая комбинация.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
45	Упражнения с гимнастической стенкой. Совершенствование	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д). Подготовка к сдаче норм ГТО – тест на гибкость					
46	Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Пресс за 1мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
47	Средства развития гибкости. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координационных способностей. Тест на гибкость.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
48	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Метание набивного мяча из -за головы (сидя, стоя) Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки на скакалке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
49	Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
50	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
51	Равномерный бег до 15 минут Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
52	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча в парах на расстоянии	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
53	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	Нижняя подача мяча.					
54	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча из - за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
55	Анализ техники, имитация нападающего удара. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
56	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
57	Требования безопасности по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры. Выступление спортсменов России. Подготовка лыжного инвентаря.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
58	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
59	Дистанция 1 км. Совершенствование известных способов передвижения на лыжах. Передвижение по учебной лыжне.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
60	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижение по учебной лыжне до 3 -х км. Попеременный двухшажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
61	ВСФК ГТО как средство физического совершенствования. Одновременный одношажный ход (согласованная работа руками). Поворот переступанием. Дистанци я 2 км контроль.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
62	Передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности до 3 км.					
63	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни и условий дистанции. Преодоление подъемов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
64	Техника одновременного бесшажного хода. Различные способы передвижений в зависимости от погоды, состояния снега, рельефа.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
65	Передвижение классическим стилем до 3 км. Преодоление крутых подъемов различными способами (бегом на лыжах, елочкой, коньковым ходом). Спуски в различных стойках.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
66	Передвижение классическим стилем до 3 км. Преодоление крутых подъемов различными способами (бегом на лыжах, елочкой, коньковым ходом). Спуски в различных стойках.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
67	Правила проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Передвижение изученными классическими ходами до 5 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
68	Особенности физической подготовки лыжника. Одновременный бесшажный ход. Переход с одного вида передвижений на другой. Прохождение дистанции по учебной лыжне.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
69	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 (д) и 3 км. Подъемы на склон и спуски со склона.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
70	Передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	интенсивности					
71	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, распределение сил, финиширование. Передвижение по учебной лыжне.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
72	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, распределение сил, финиширование. Передвижение по учебной лыжне.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
73	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. Дистанция 2 км. – д и 3 км – ю. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
74	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. Дистанция 2 км. – д и 3 км – ю. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
75	ВСФК ГТО как средство физического совершенствования. Одновременный одношажный ход (согласованная работа руками). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
76	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни и условий дистанции. Преодоление подъемов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
77	Одновременные лыжные ходы. Торможение и поворот «плугом». Игра: «Гонки с выбыванием». Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
78	Одновременные лыжные ходы. Торможение и поворот «плугом». Игра: «Гонки с выбыванием». Сдача контрольных нормативов по	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

	лыжной подготовке.					
79	Разновидности лыжного спорта. Эстафетные гонки. Итоговый урок раздела «лыжная подготовка»: эстафетный бег, «Гонки с выбыванием».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
80	Урок игровых видов спорта: футбол, баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
81	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
82	Правила техники безопасности на занятиях на стадионе. Подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
83	Бег 60, 100 м. Прыжковые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
84	Тестирование: бег 30м – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
85	Техника спринтерского бега. Челночный бег 10 x10.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
86	Тестирование физической подготовленности: подтягивание, пресс, тест на гибкость	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
87	«Общая и специальная выносливость».	1		-		https://resh.edu.ru/subject/9/9
88	Эстафеты со скоростной направленностью.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
89	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
90	Прыжки в длину с места – контроль. Подготовка к сдаче норм	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9

	ГТО.					
91	Бег 1000 метров – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
92	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
93	Прыжок в длину с места на результат. Имитация техники метания.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/9
94	Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
95	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность – контроль. Эстафетный бег.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9
96	Эстафетный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
97	Круговая эстафета.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
98	Разнообразные прыжки и многоскоки. Подтягивание. Игра в футбол .	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
99	Тестирование физической подготовленности по видам программы легкая атлетика.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
100	Игра в футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
101	Игра в футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9
102	Игра в футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/9

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	93	
-------------------------------------	-----	---	----	--

