

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Комитет по образованию администрации Вологодского**

**муниципального округа Вологодской области**

**МБОУ ВМО "Ермаковская средняя школа"**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

МБОУ ВМО «Ермаковская средняя школа»

Протокол №18 от 30.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ ВМО

"Ермаковская средняя школа"

№273 от 30.08.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2373051)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**посёлок Ермаково 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 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 прыгиванием (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 степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и

регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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 «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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 «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

#### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

#### Модуль «Спорт».

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

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

### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим

ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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 вперед 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи.ру
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	РЭШ, Учи.ру

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи.ру
2.6	Спортивные игры. Футбол.(модуль "Спортивные игры")	4	РЭШ, Учи.ру
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		71	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	РЭШ, Учи.ру
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи.ру

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи.ру
2.6	Спортивные игры. Футбол.(модуль "Спортивные игры")	4	РЭШ,Учи.ру
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		71	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	РЭШ, Учи. ру
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	РЭШ, Учи.ру
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи.ру

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи. ру
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	РЭШ, Учи.ру
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		71	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	РЭШ, Учи.ру
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи.ру

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи.ру
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	РЭШ, Учи.ру
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		71	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ,учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	РЭШ, Учи. ру
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЭШ, Учи.ру
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	РЭШ, Учи.ру
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	РЭШ, Учи.ру

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	Рэш, Учи.ру
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	РЭШ, Учи.ру
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	РЭШ, Учи.ру
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		71	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в основной школе. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	1	РЭШ, Учи.ру
2	Физическая культура в основной школе. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. .	1	РЭШ, Учи.ру
3	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	РЭШ, Учи.ру
4	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	РЭШ, Учи.ру

5	Олимпийские игры древности Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
6	Режим дня Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств .	1	РЭШ, Учи.ру
7	Наблюдение за физическим развитием Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	РЭШ, Учи.ру
8	Организация и проведение самостоятельных занятий. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	1	РЭШ, Учи.ру

9	Определение состояния организма. Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	1	РЭШ, Учи.ру
10	Определение состояния организма. Бег 1000 м на результат. Полоса препятствий	1	РЭШ, Учи.ру
11	Составление дневника по физической культуре. Инструктаж по т/безопасности при занятиях баскетболом. Изучение перемещений. техники	1	РЭШ, Учи.ру
12	Упражнения утренней зарядки. Броски мяча с места. Передачи в парах.	1	РЭШ, Учи.ру
13	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Ведение мяча. Броски с места	1	РЭШ, Учи.ру
14	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	РЭШ, Учи.ру
15	Упражнения на развитие гибкости. Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении. Овладение техникой бросков мяча рукой от плеча с места и в движении	1	РЭШ, Учи.ру
16	Упражнения на развитие координации. Освоение индивидуальной техники защиты. Штрафной бросок.	1	РЭШ, Учи.ру
17	Упражнения на формирование телосложения. Освоение тактики игры.	1	РЭШ, Учи.ру

	Игра в нападении на одну корзину 33, 55. Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Штрафной бросок (У).		
18	17 Освоение тактики игры. Игра в нападении на одну корзину 33, 55. Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Штрафной бросок (У).	1	РЭШ.Учи.ру
19	Инструктаж по т/безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание.Кувырок вперёд и назад в группировке.	1	РЭШ, Учи.ру
20	Кувырок назад из стойки на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Разлучить акробатическое соединение.	1	РЭШ, Учи.ру
21	Опорные прыжки. Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы .	1	РЭШ, Учи.ру
22	Опорные прыжки.Контроль техники выполнения акробатического соединения.	1	РЭШ, Учи.ру
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги. Эстафеты.	1	РЭШ, Учи.ру
24	Упражнения на гимнастической стенке. Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Подтягивание – учёт. Игры – эстафеты	1	РЭШ, Учи.ру

25	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату.Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину).	1	РЭШ, Учи.ру
26	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине (У). Опорный прыжок.	1	
27	Гимнастическая полоса препятствий с включением следующих снарядов: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, опорный прыжок, проползание, кувырки вперёд, назад.	1	РЭШ, Учи. ру
28	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине (У). Опорный прыжок.	1	РЭШ, Учи.ру
29	Круговая тренировка. Полоса препятствий (У).	1	РЭШ, Учи.ру
30	Лазание по канату. Повторить строевые упражнения.Повторить висы и упоры, опорные прыжки.	1	РЭШ, Учи. ру
31	Волейбол. Совершенствование техники передач в парах, верхние и нижние, прием мяча.	1	РЭШ, Учи. ру
32	Волейбол.Учебная игра по упрощенным правилам.Правила игры.	1	РЭШ, Учи.ру
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Учить технике одновременного бесшажного хода. Пройти 1000м.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	РЭШ, Учи.ру

34	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	РЭШ, Учи.ру
35	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.Повороты на лыжах способом переступания.	1	РЭШ, Учи.ру
36	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Учёт техники одновременного двухшажного хода.Повороты на лыжах способом переступания.	1	РЭШ, Учи.ру
37	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	РЭШ, Учи.ру
38	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в медленном темпе 1500м. Спуск на лыжах с пологого склона.	1	РЭШ, Учи.ру
39	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	РЭШ, Учи. ру
40	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с	1	РЭШ, Учи.ру

	переменной скоростью.Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.		
41	Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	РЭШ,Учи.ру
42	Катание с горки. Учёт техники торможения плугом.Техника ловли мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
43	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	РЭШ, Учи.ру
44	Контрольные соревнования: 1(км) - девочки, 2(км) - мальчики.	1	РЭШ, Учи.ру
45	Техника передачи мяча. Т.Б. на уроках волейбола. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	РЭШ, Учи.ру
46	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	РЭШ, Учи.ру
47	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1	РЭШ, Учи.ру
48	Освоение техники нижней подачи, 3-6 м. от сетки. Нижняя подача через сетку	1	РЭШ.Учи.ру
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	РЭШ, Учи.ру

50	Нижняя подача (У). Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	РЭШ, Учи.ру
51	Технические действия с мячом	1	РЭШ, Учи.ру
52	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Инструктаж по ТБ. Учить подбор разбега с трёх шагов разбега прыжкам в высоту.. Игра.	1	РЭШ, Учи.ру
53	Совершенствовать прыжок в высоту с трёх шагов разбега. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	РЭШ, Учи.ру
54	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Оценить освоение техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	РЭШ, Учи.ру
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения.	1	РЭШ, Учи.ру
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	РЭШ, Учи.ру
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	РЭШ, Учи.ру

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Бег 60м со старта с опорой на руку.		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.Прыжок в длину с разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты .Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин.	1	РЭШ, Учи. ру
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.Метание мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	РЭШ, Учи.ру
64	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1	РЭШ, Учи.ру

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	РЭШ, Учи.ру
66	Волейбол. Совершенствование техники передач, подач , приёмов в игре.	1	РЭШ, Учи.ру
67	Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра.	1	РЭШ, Учи.ру
68	Футбол. Совершенствование технических и тактических приёмов в футболе.	1	РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр. Познакомить с содержанием нового комплекса ГТО. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1	РЭШ, Учи.ру
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1	РЭШ, Учи.ру
3	История первых Олимпийских игр современности. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии	1	РЭШ, Учи.ру

	скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)		
4	Составление дневника физической культуры .Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта .	1	РЭШ, Учи.ру
5	Физическая подготовка человека.Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. .	1	РЭШ, Учи.ру
6	Основные показатели физической нагрузки. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.Прыжок с 7-9 шагов разбега. Мета-ние малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	1	РЭШ, Учи.ру

8	<p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин. .</p>	1	РЭШ, Учи.ру
9	<p>Упражнения для коррекции телосложения. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин. .</p>	1	РЭШ, Учи.ру
10	<p>Упражнения для профилактики нарушения зрения. Провести бег на результат на 1500 (мальчики) и 1000 м (девочки).</p>	1	РЭШ, Учи.ру
11	<p>Упражнения для профилактики нарушений осанки. Полоса препятствий. Эстафетный бег.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
12	<p>Баскетбол. Упражнения в парах на сопротивление для укрепления основных групп мышц. Повторить технику ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра с элементами ведения и передачами мяча.</p>	1	РЭШ, Учи.ру

13	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Учебная игра. Передачи со сменой мест.	1	РЭШ, Учи.ру
14	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками, проверить ЧСС и частоту дыхания. Совершенствование техники введений, передач, ловли мяча. Эстафеты с элементами введений и передач мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
15	Техника введений мяча шагом и бегом одной рукой. Учить броску мяча по кольцу после ведения. Эстафеты с элементами ведения мяча и броска по кольцу. Прыжок в длину с места.	1	РЭШ, Учи.ру
16	Штрафные броски и броски в движении.	1	РЭШ, Учи.ру
17	Комплекс упражнений с набивными мячами, увеличив темп и количество повторений. Совершенствовать двустороннюю игру по упрощенным правилам 3х3.	1	РЭШ, Учи.ру
18	Закрепить знания по выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка в подтягивании на перекладине. Игра по упрощенным правилам- баскетбол. КУ-броски и ловля мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
19	Ведения с обводкой игрока, передачи в движении. Индивидуальные действия игрока в защите( вырывание, выбивание,	1	РЭШ, Учи.ру

	накрывание мяча.Броски по кольцу с разных точек.		
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки (9 — 10 упражнений). Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка», с девочками мост из положения стоя Повторить акробатические упражнения IV —V клас-сов.	1	РЭШ, Учи.ру
21	Лазание по канату в три приема. Учить выполнению строевых упраж-нений короче шаг, полшага, полный шаг. Закрепить комплекс УГ, требуя правильности и четкости выпол-нения упражнений.Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад слитно.Упражнения с набивными мячами. .	1	РЭШ, Учи.ру
22	Лазание по канату в три приема Повторить с целью закрепления акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в	1	РЭШ, Учи.ру

	полушпагат.Акробатическое соединение из 3 элементов.		
23	Перестроения в 2 и 3 шеренги, из колонны по одному в в 2-4 колонны.Повторить акробатические уп-ражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими обручами.Лазание по канату.	1	РЭШ, Учи.ру
24	Совершенствовать комплекс УГ. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках, и про-верить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения стоя. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1	РЭШ, Учи.ру
25	Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см) Лазание по канату.Упражнения на перекладине.	1	РЭШ, Учи.ру
26	Учить мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; Закрепить технику опорных прыжков.Висы и подтягивания.	1	РЭШ, Учи.ру

27	Совершенствовать: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. Закрепить технику опорных прыжков.	1	РЭШ, Учи.ру
28	Совершенствовать технику переворота на перекладине жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку. Эстафеты.	1	РЭШ, Учи.ру
29	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Совершенствовать технику выполнения соединения на низкой перекладине — мальчики. Провести игру-эстафету с преодолением 2—3 препятствий.	1	РЭШ, Учи.ру
30	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.	1	РЭШ, Учи.ру
31	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий. КУ-подтягивания из висов. Контрольное тоеборье.	1	РЭШ, Учи.ру

32	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.	1	РЭШ, Учи.ру
33	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	РЭШ, Учи.ру
34	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	РЭШ, Учи.ру
35	Передвижение одновременным одношажным ходом. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Подъём в гору скользящим шагом, поворот "плугом".	1	РЭШ, Учи.ру
36	Передвижение одновременным одношажным ходом. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов,	1	РЭШ, Учи.ру

	подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода. Торможение "плугом".		
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	РЭШ, Учи.ру
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
39	Упражнения лыжной подготовки. Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Учить технику торможения плугом и упором.	1	РЭШ, Учи.ру

	Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.		
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой	1	РЭШ, Учи.ру
42	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
43	Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
44	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1	РЭШ, Учи.ру
45	Волейбол. Правила техники безопасности.Игровая деятельность с использованием технических приёмов.Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	РЭШ, Учи.ру

46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам .	1	РЭШ, Учи.ру
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	1	РЭШ, Учи.ру
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	РЭШ, Учи.ру
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1	РЭШ, Учи.ру

50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	1	РЭШ, Учи.ру
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	РЭШ, Учи.ру
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	РЭШ, Учи.ру
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Провести игру «Перестрелка»	1	РЭШ, Учи.ру
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	РЭШ, Учи.ру
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Строевые упражнения — повороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны.	1	РЭШ, Учи.ру

	Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега.		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	РЭШ, Учи.ру
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	РЭШ, Учи.ру
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	1	РЭШ, Учи.ру
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Познакомить с приемами са-моконтроля, учить строевые упражнения — повороты, перестроения в	1	РЭШ, Учи.ру

	<p>две и три шеренги и две и три колонны Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега. Инструктаж по ТБ.</p>		
60	<p>Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Техника выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
61	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
62	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.60 метров.Эстафеты. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. .</p>	1	РЭШ, Учи.ру
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную</p>	1	РЭШ, Учи.ру

	эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса перекладине 90см. Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.	1	РЭШ, Учи.ру
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	РЭШ, Учи.ру
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин. .	1	РЭШ, Учи.ру
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную	1	РЭШ, Учи.ру

	эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья» Подвижные игры. Футбол.		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты .Футбол.	1	РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Истоки развития олимпизма в России. Познакомить с содержанием нового комплекса ГТО. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости. Троеборье.	1	РЭШ, Учи.ру
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1	РЭШ, Учи.ру
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом .Многоскоки. Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Учить разбегу в прыжках в	1	РЭШ, Учи.ру

	длину.Прыжок в длину с места. Провести бег до 3 мин .		
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.Разбег и отталкивание в прыжках в длину с места. Метание мяча с разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
5	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег на 60 метров..	1	РЭШ, Учи.ру
6	Полоса препятствий.Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов.	1	РЭШ, Учи.ру
7	Планирование занятий технической подготовкой. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы	1	РЭШ, Учи.ру

	организма. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.		
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Прыжок с 7-9 шагов разбега. Мета-ние малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	1	РЭШ, Учи.ру
9	Упражнения для коррекции телосложения. Провести бег на результат на 1500 метров.	1	РЭШ, Учи.ру
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Контроль двигательной подготовленности, челночный бег, подтягивания, прыжки.	1	РЭШ, Учи.ру
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Полоса препятствий. Эстафетный бег.	1	РЭШ, Учи.ру
12	Баскетбол. Повороты на месте, вперед, назад. Совершенствование техники ведения, передач и приемов мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
13	Закрепить технику поворотов на месте. Учить ведению мяча с изменением направления. Игры- эстафеты с набивными мячами. Передачи в движении.	1	РЭШ, Учи.ру
14	Учить передаче мяча одной рукой от плеча со сменой мест. Ведения с	1	РЭШ, Учи.ру

	изменением направления движения и с последующей передачей мяча одной рукой. Совершенствовать технику поворотов.		
15	Броски по кольцу после передачи. Действия игрока в защите.	1	РЭШ, Учи.ру
16	Передачи, ведения, броски по кольцу-совершенствование. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	РЭШ, Учи.ру
17	Учебно- тренировочная игра 3х3, 4х4 с совершенствованием изученных приёмов в игре. КУ- броски и ловля мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Штрафной бросок и броски в движении.	1	РЭШ, Учи.ру
19	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение , нападение через заслон.	1	РЭШ, Учи.ру
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки (9 — 10 упражнений). Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатках», с девочками мост из положения стоя. Повторить акробатические упражнения IV —V клас-сов.	1	РЭШ, Учи.ру

21	<p>Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Учить выполнению строевых упражнений короче шаг, полшага, полный шаг. Закрепить комплекс ГТО, требуя правильности и четкости выполнения упражнений.</p> <p>Повторить с целью закрепления акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
22	<p>Лазанье по канату в два приёма. вперёд в стойку на лопатках, девочки -мост из положения стоя. Стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
23	<p>Лазанье по канату в два приёма. Акробатические упражнения. Акробатическое соединение.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
24	<p>Преодоление препятствий. Совершенствовать комплекс ГТО. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках, и проверить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед, стойка на голове, у</p>	1	РЭШ, Учи.ру

	<p>девочек —мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.</p>		
25	<p>Преодоление препятствий. Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой (5—6 упражнений). Проверить после повторения у мальчиков — стойку на голове согнув-шись; у девочек — кувырок назад в полушпагат. Эстафета с обручами.КУ- подтягивание.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
26	<p>Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см)Лазание по канату.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
27	<p>Учить поворотам направо и налево. Учить мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; Закрепить технику опорных прыжков.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
28	<p>Учить полуповоротам направо и налево. Учить мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; Закрепить технику опорных прыжков.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
29	<p>Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики—на низкой</p>	1	РЭШ, Учи.ру

	перекладине.Игра с преодолением 3-4 препятствий.		
30	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись,проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Совершенствовать технику выполнения соединения на низкой перекладине — мальчики. Провести игру-эстафету с преодолением 2—3 препятствий.	1	РЭШ, Учи.ру
31	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.Упражнения с набивными мячами. Переворот в упор. КУ-преодоление 5 препятствий.	1	РЭШ, Учи.ру
32	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.	1	РЭШ, Учи.ру

33	Поворот упором при спуске с пологого склона. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	РЭШ, Учи.ру
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	РЭШ, Учи.ру
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода.	1	РЭШ, Учи.ру
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. .	1	РЭШ, Учи.ру
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции Совершенствовать и	1	РЭШ, Учи.ру

	<p>проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. .</p>		
38	<p>Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. .</p>	1	РЭШ, Учи.ру
39	<p>Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
40	<p>Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой</p>	1	РЭШ, Учи.ру
41	<p>Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
42	<p>Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со</p>	1	РЭШ, Учи.ру

	сменной ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
43	Волейбол. Техника безопасности. Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1	РЭШ, Учи.ру
44	Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Учебная игра.	1	РЭШ, Учи.ру
45	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1	РЭШ, Учи.ру
46	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1	РЭШ, Учи.ру
47	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	1	РЭШ, Учи.ру

48	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	РЭШ, Учи.ру
49	Нападающий удар.Совершенствование техники передач, передачи через 3 зону. Одиночное блокирование.	1	РЭШ, Учи.ру
50	Учебная игра.Совершенствование изученных технических приёмов в игре.Тактика игры.	1	РЭШ, Учи.ру
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	РЭШ, Учи.ру
52	Провести упражнения с гимнастическими скакалками. Волейбол.Совершенствовать прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1	ПЭШ, Учи.ру
53	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время.	1	РЭШ, Учи.ру
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Техника безопасности на л/а. Познакомить с приемами са-моконтроля, учить строевые	1	

	упражнения —повороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега. Инструктаж по ТБ		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Провести игру «Перестрелка»	1	РЭШ, Учи.ру
56	Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	РЭШ, Учи.ру
57	Строевые упражнения — полуповороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны. Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
58	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	РЭШ, Учи.ру
59	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые	1	РЭШ, Учи.ру

	упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча		
60	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	РЭШ, Учи.ру
61	Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»	1	РЭШ, Учи.ру
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	1	РЭШ, Учи.ру
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.60 метров.	1	РЭШ, Учи.ру

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.	1	РЭШ, Учи.ру
65	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Специальные беговые упражнения.	1	РЭШ, Учи.ру
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	РЭШ, Учи.ру
67	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	РЭШ, Учи.ру
68	Контроль двигательной подготовленности, полоса препятствий. Футбол.	1	РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в современном обществе .Содержанием нового комплекса УГ. Провести беседу по технике безопас-ности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1	РЭШ, Учи.ру
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1	РЭШ, Учи.ру
3	Адаптивная и лечебная физическая культура.Высокий старт до 10-15 м, бег с уско-рением 50-60 м, специальные бего-вые упражнения, развитие скорост-ных возможностей. Эстафеты, провес-ти контроль за двигательной подготовленностью в развитии	1	РЭШ, Учи.ру

	скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места.) .		
4	Коррекция нарушения осанки. Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта .	1	РЭШ, Учи.ру
5	. Коррекция избыточной массы тела. Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов.	1	РЭШ, Учи.ру
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Бег на результат 60 м, специальные бе-говые упражнения, развитие скорост-ных возможностей. Эстафеты. Влия-ние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Мета-ние малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин. .	1	РЭШ, Учи.ру

8	Способы учёта индивидуальных особенностей. Мета-ние малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин. .	1	РЭШ, Учи.ру
9	Профилактика умственного перенапряжения. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин. .	1	РЭШ, Учи.ру
10	Упражнения для профилактики утомления. Провести бег на результат 2000 метров.	1	РЭШ, Учи.ру
11	Дыхательная и зрительная гимнастика. Полоса препятствий. Эстафетный бег.	1	РЭШ, Учи.ру
12	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	РЭШ, Учи.ру
13	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, выбивание и вырывание мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
14	Бросок мяча по кольцу после ведения, передачи, ведение с сопротивлением.	1	РЭШ, Учи.ру
15	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита.	1	РЭШ, Учи.ру

16	Броски по кольцу, техника выполнения.(КУ)Броски в движении на два шага.	1	РЭШ, Учи.ру
17	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.Совершенствование техники броска в движении.	1	РЭШ, Учи.ру
18	Техника выполнения штрафного броска.Позиционное нападение и личная защита. Передачи, ловля, ведение, броски.	1	РЭШ, Учи.ру
19	Учебная игра в баскетболе 3х3, с заданиями в защите и нападении.	1	РЭШ, Учи.ру
20	Быстрый прорыв.Зонная защита.Учебная игра, с отработкой изученных приёмов в игре.	1	РЭШ, Учи.ру
21	Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки (9 — 10 упражнений). Кувырки вперед и назад(слитно) с девочками мост из положения стоя Повторить акробатические упражнения IV —V клас-сов.Лазание по канату, упражнения на бревне.	1	РЭШ, Учи.ру
22	Учить выполнению строевых упраж-нений. Закрепить комплекс УГ. Страховка и самостраховка.Упражнения в лазании,акробатике и равновесии..Длинный кувырок с места,	1	РЭШ, Учи.ру

	стойка на лопатках, переворот в полушпагат.		
23	Повторить с целью закрепления акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед ,назад слитно девочки — мост. Разучить с мальчиками стоику на голове и руках прогнувшись, с девочками — переход с моста на одно колено .КУ - наклон вперед.Лазание по канату, соединение на бревне.	1	РЭШ, Учи.ру
24	Опорные прыжки через козла.Соединения на снарядах.Акробатическое соединение.	1	РЭШ,Учи.ру
25	Повторить акробатические уп-ражнения и ознакомить с акробатическим соединением из 3-4 элементов.Упражнения в равновесии на бревне.Лазание по канату.	1	РЭШ, Учи.ру
26	Длинный кувырок прыжком с места.Кувырок назад в полушпагат, акробатическое соединение.	1	РЭШ, Учи.ру
27	Прыжки на скакалке 3х30.Лазание по канату..соединение на бревне.КУ-подтягивание Стойка на голове, мост.	1	РЭШ, Учи.ру
28	Упражнения с гантелями.Учить полуповоротам направо и на-лево. Учить мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине.Вис на подколенках и опускание в упор	1	РЭШ, Учи.ру

	присев..Соединение на бревне.Лазание по канату.		
29	<p>Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низ-кая перекладина, конь (козел) в ширину, гимна-стическая стенка, наклонная скамейка.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения со-единения на низкой перекладине — мальчики. Провести игру-эстафету с преодо-лением 2—3 препятствий.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
30	<p>Познакомить с соединением из 3 элементов на низкой перекладине.Соединение на бревне. КУ-лазание по канату.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
31	<p>Продолжить развитие физических ка-честв и двигательных умений при преодолении гимнасти-ческой полосы препятствий.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
32	<p>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.Познакомить с правилами безопа-сно-сти на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника.</p> <p>Со-вершенствовать технику</p>	1	РЭШ, Учи.ру

	попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.		
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1	РЭШ, Учи.ру
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	РЭШ, Учи.ру
35	Торможение боковым скольжением. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. .	1	РЭШ, Учи.ру
36	Торможение боковым скольжением. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на	1	РЭШ, Учи.ру

	склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода.		
37	Переход с одного лыжного хода на другой. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1	РЭШ, Учи.ру
38	Переход с одного лыжного хода на другой. Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
39	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
40	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
41	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем	1	РЭШ, Учи.ру

	скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой.		
42	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
43	Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
44	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1	РЭШ, Учи.ру
45	Правила техники безопасности на волейболе. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	РЭШ, Учи.ру
46	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	1	РЭШ, Учи.ру
47	Прямой нападающий удар. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1	РЭШ, Учи.ру

	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	1	РЭШ, Учи.ру
49	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра.	1	РЭШ, Учи.ру
50	Тактические действия в защите. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1	РЭШ, Учи.ру
51	Тактические действия в защите. Блокирование мяча, индивидуальное и групповое. Прием мяча с подачи.	1	РЭШ, Учи.ру
52	Тактические действия в нападении Учебная игра, с отработкой изученных приёмов в игре. Нападающий удар.	1	РЭШ, Учи.ру
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Познакомить с приемами са-моконтроля, учить строевые упражнения — по-луповороты, перестроения в две и три	1	РЭШ, Учи.ру

	шеренги и две и три колонны Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега. Инструктаж по ТБ		
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	РЭШ, Учи.ру
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Провести игру «Перестрелка»	1	РЭШ, Учи.ру
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	РЭШ, Учи.ру
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Строевые упражнения — по-луповороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны. Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Прыжок в	1	РЭШ, Учи.ру

	<p>высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>		
59	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
60	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжок в длину с разбега.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
61	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса Бег на результат 2000 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
62	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в длину с разбега.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание</p>	1	РЭШ, Учи.ру

	из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	1	РЭШ, Учи.ру
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	1	РЭШ, Учи.ру
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения Контрольный	1	РЭШ, Учи.ру

	урок по двигатель-ной подготовленности, прыжки в длину с места лежа на спине		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Полоса препятствий.	1	РЭШ, Учи.ру
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*Эстафетный бег.	1	РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Познакомить с содержанием нового комплекса ГТО. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1	РЭШ, Учи.ру
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Совершенствовать технику низкую стар-та и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1	РЭШ, Учи.ру
3	Профессионально-прикладная физическая культура.Совершенствовать технику низкую стар-та и стартового разгона. Провести бег до 4 мин для развития выносливости	1	РЭШ, Учи.ру
4	Восстановительный массаж. Высокий старт до 10-15 м, бег с уско-рением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	РЭШ, Учи.ру

	Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).		
5	Восстановительный массаж. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
6	Банные процедуры. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
7	Измерение функциональных резервов организма. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. Техника передачи эстафетной палочки.	1	РЭШ, Учи.ру
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1	РЭШ, Учи.ру

9	Занятия физической культурой и режим питания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1	РЭШ, Учи.ру
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1	РЭШ, Учи.ру
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Провести бег на результат на 2000 м. Провести игру «Волейбол».	1	РЭШ, Учи.ру
12	Правила т/б на волейболе. Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках.	1	РЭШ, Учи.ру
13	Повторить упражнения VI — VII классов прием мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача. Учить сочетанию перемещения и приемов в тройках.	1	РЭШ, Учи.ру
14	Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках.	1	РЭШ, Учи.ру
15	Совершенствовать технику передач и приема в тройках со сменой мест после	1	РЭШ, Учи.ру

	передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках.		
16	Выполнить упражнения с гимнастическими скакалками. Учить приему мяча снизу после подачи. Провести игру «Мяч в воздухе»	1	РЭШ, Учи.ру
17	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учить приему мяча снизу после подачи. Провести игру «Мяч в воздухе»	1	РЭШ, Учи.ру
18	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	РЭШ, Учи.ру
19	Двусторонняя тренировочная игра в волейбол через сетку с выполнением задания — играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5—6 м от сетки.	1	РЭШ, Учи.ру
20	Напомнить о технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи. Повторить строевое упражнение повороты в движении направо и налево. Провести общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Девочки: учить	1	РЭШ, Учи.ру

	<p>равновесию на одной ноге, выпад вперёд и кувырок вперёд в группировке. Мальчики: учить и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись</p>		
21	<p>Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление, мост из положения стоя встать (самостоятельно). Мальчики: учить длинному кувырку с 3—4 шагов разбега.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
22	<p>Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Девочки: мост из положения стоя — встать (самостоятельно). Мальчики: учить длинному кувырку с 3—4 шагов разбега.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
23	<p>Совершенствовать повороты в движении. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
24	<p>Отрабатывать четкость поворотов в движении. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками (7 — 8 упражнений). Совершенствовать технику акробатического соединения. Проверить на оценку: у девочек — кувырок вперёд с выпада вперёд; у мальчиков — стойку на голове и руках силой из упора присев.</p>	1	РЭШ, Учи.ру

25	Повторить общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать акробатическое соединение. Проверить на оценку: у мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек мост из положения стоя встать.	1	РЭШ, Учи.ру
26	Провести комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1	РЭШ, Учи.ру
27	Провести общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине	1	РЭШ, Учи.ру
28	Закрепить: мальчики переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики вис на подколенках и опускание в упор присев.	1	РЭШ, Учи.ру
29	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	1	РЭШ, Учи.ру
30	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и	1	РЭШ, Учи.ру

	<p>мальчиков (отдельно). Девочки — акробатика, низкая опорный прыжок. Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища</p>		
31	<p>Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
32	<p>После повторения оценить технику одновременного двухшажного хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
33	<p>Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.</p>	1	РЭШ, Учи.ру

34	<p>После повторения оценить технику по-переменного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и за-чем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).</p>	1	РЭШ, Учи.ру
35	<p>На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 2 км (мальчики и девочки).</p>	1	РЭШ, Учи.ру
36	<p>После повторения на учебном круге изученных ходов принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики</p>	1	РЭШ, Учи.ру
37	<p>Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику</p>	1	РЭШ, Учи.ру

	подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики		
38	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.	1	РЭШ, Учи.ру
39	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1	РЭШ, Учи.ру
40	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.	1	РЭШ, Учи.ру
41	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1	РЭШ, Учи.ру
42	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1	РЭШ, Учи.ру
43	Контрольный урок на дистанцию 3 км (мальчики) и 2 км (девочки)	1	РЭШ, Учи.ру

44	<p>Приемы и броски мяча после ведения. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
45	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
46	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.</p>	1	РЭШ, Учи. ру
47	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
48	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с</p>	1	РЭШ, Учи.ру

	сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств		
49	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1	РЭШ, Учи.ру
50	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1	РЭШ, Учи.ру
51	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней	1	РЭШ, Учи.ру

	дистанции. Зонная защита (2х1 х 2). Развитие скоростных качеств.		
52	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.	1	РЭШ, Учи.ру
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах Инструктаж по ТБ. Повторить ранее пройденные перестроения: повороты направо, налево, кругом в движении. Провести ОРУ со скакалкой с серией прыжков. Совершенствовать разбег в 5—7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «Перешагивание». Провести переменный бег до 4 мин.	1	РЭШ, Учи.ру
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м Совершенствовать разбег в 5—7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «Перешагивание». Провести переменный бег до 5 мин.	1	РЭШ, Учи.ру

55	Повторить содержание предыдущих уроков, совершенствуя разбег и переход через планку в прыжках в высоту с 5—7 шагов разбега. Провести медленный бег до 5 мин.	1	РЭШ, Учи.ру
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м Повторить перестроения, пройденные на предыдущих уроках. Провести медленный бег до 4 мин. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	РЭШ, Учи.ру
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Провести медленный бег до 4 мин, метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	РЭШ, Учи.ру
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	РЭШ, Учи.ру

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Преодоление препятствий.	1	РЭШ, Учи.ру
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Повторить старты и стартовые разгоны. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	РЭШ, Учи.ру
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжковые и беговые упражнения. Контрольный бег 100 метров. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1	РЭШ, Учи.ру
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	РЭШ, Учи.ру
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	РЭШ, Учи.ру

64	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину с разбега Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 9 мин.</p>	1	РЭШ, Учи.ру
65	<p>Правила и техника. Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания гранаты. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 9 мин. выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	1	РЭШ, Учи.ру
66	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания гранаты. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 9 мин.</p>	1	РЭШ, Учи.ру

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1	РЭШ, Учи.ру
68	Мини-футбол. Подведение итогов года.	1	РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

