

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Дагестан Администрация**  
**городского округа город Кизляр**  
**«Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение Средняя**  
**Общеобразовательная Школа №5 имени А.С. Макаренко»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ГМО  
учителей физической  
культуры

  
\_\_\_\_\_  
Степанова Н.А.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

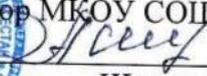
СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Будалева С.И.

Протокол № 1  
от «30» ----- 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ № 5

  
\_\_\_\_\_  
Щеглов Ю.А.

Приказ № 82  
от «09» ----- 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 29156162)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классы

Составитель: Гайворонский Юрий Алексеевич  
учитель физической культуры.

**Кизляр 2023-2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашлись объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методики технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся

к предстоящей жизни деятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста.

Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного

общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## 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 «Кроссовая подготовка». Бег на длинные дистанции, равномерный бег по пересечённой местности, чередование бега с ходьбой.

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 «Кроссовая подготовка». Бег на длинные дистанции, равномерный бег по пересечённой местности, чередование бега с ходьбой.

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 «Кроссовая подготовка». Бег на длинные дистанции, равномерный бег по пересечённой местности, чередование бега с ходьбой.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на длинные дистанции, равномерный бег по пересечённой местности, чередование бега с ходьбой.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на длинные дистанции, равномерный бег по пересечённой местности, чередование бега с ходьбой.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

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

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

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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 продвижением (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 вперед. 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 физкультурминут, 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»;

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;

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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 и 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 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.

## 6 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Всего	Контроль учебной работы (теория)	Практические работы	
Физическая культура	0,5	0,5		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Изучение Олимпийских игр	0,25	0,25		
Изучение первых Олимпийских игр	0,25	0,25		
Итого	1	1		
Самостоятельная деятельность.	2	2		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого	2	2		
<b>Совершенствование.</b>				
Информационно-образовательная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7		7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>
Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика", модуль "Кроссовая подготовка")	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura.ru/">http://fizkultura.ru/</a>
Подготовка к выполнению физических требований комплекса "Спортивный модуль "Спорт")	10		10	<a href="http://www.fizkultura.ru/">ВФСК ГТО (gto.ru)</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого	65		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	65	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ныеработы (теория)	Практическиеработы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.	Знания о физической культуре	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		1	1		
<b>Раздел 2.</b>					
2.	Способы самостоятельной деятельности.	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	2		
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7		7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика", модуль "Кроссовая подготовка")	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10		10	<a href="http://www.fsk.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		65		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль работы (теория)	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	2		
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	2		
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика", модуль "Кроссовая подготовка")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10		10	<a href="http://www.fsk-gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		64		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ныеработы (теория)	Практическиеработы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	2		
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	2		
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика", модуль "Кроссовая подготовка")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14		14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10		10	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ВФСК ГТО (gto.ru)</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		64		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

## Календарно-тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 5классах

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учетные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учета результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента Госстандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков	Формы контроля	Оснащенность урока	Дата проведения	
							5А	

### I четверть ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)

1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на уроках ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, оказание первой помощи	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	07.09	
2	В.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 30 м (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	08.09	
3	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 30 м с учетом времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	14.09	
4	В.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 м (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	21.09	
5	С.У.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 60 м с учетом времени	Корректировка	Беговая дорожка,	22.09	

	Ф.М.				техники бега	спортплощадка		
6	В.У. Ф.М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	28.09	
7	У.У. Ф.М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места на результат	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	29.09	
8	В.У. Г.М. Ф.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10	Учет результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	05.10	
9	С.У. Г.М. Ф.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10 с учетом времени	Учет результата на оценку	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	06.10	
10	С.У. П.М.	Л/а, прыжки в длину	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Спортплощадка, прыжковая яма, ЖУР	12.10	
11	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на высокой перекладине (м), поднятие ног до угла 90° (д)	Фиксирование результата на оценку	Спортплощадка, высокая перекладина, ЖУР	13.10	
12	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 м на оценку	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	19.10	

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч)

13	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Чередование ходьбы и бега	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	20.10 26.10	
14								
15	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Бег с преодолением препятствий 8 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	27.10 27.10	
16								
17	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 10 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	27.10	

### Подвижные игры в течение четверти

## II четверть

### Баскетбол (14 ч)

18	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на уроках ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, оказание первой помощи	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	09.11	
19	См.У. Пс.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Корректировка техники	Баскетбольная площадка, мячи	10.11 16.11	1

20	П.М.		спортивных играх		движений				1
21	Н.У. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Освоение ловли и передачи мяча на месте	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	17.11 23.11		2 2
22	Г.М.								
23	Н.У. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Ведение мяча правой и левой рукой	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	24.11 30.11		
24	Г.М.								
25	Н.У. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Ведение мяча с изменением направления	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	01.12 07.12		
26	Г.М.								
27	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	08.12		
28	Н.У. С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Бросок мяча по кольцу	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	14.12		
29	Н.У. С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Бросок по кольцу после двух шагов	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	15.12		
30	Н.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Бросок мяча по кольцу после остановки прыжком	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	21.12 22.12 28.12 29.12		2 2 2
31	С.У. Г.М.								

### III четверть

Строевая подготовка (3 ч), Волейбол (24 ч)									
32	У.У. С.У. Ф.М. И.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Перестроение на месте и в движении	Оценка практи- ческих умений, корректировка выполнения команд	Спортзал, свисток	11.01		
33	У.У. С.У. Ф.М. И.М.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Повороты на месте (налево, направо, кругом)	Оценка практи- ческих умений, корректировка выполнения команд	Спортзал, свисток	12.01		
	У.У. С.У.	Строевая подготовка	Организация приемов и команд	Строевой шаг	Оценка практи- ческих умений,	Спортзал, свисток	18.01		

34	Ф.М. И.М.				корректировка выпол-я команд				
35	В.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Стойка и передвижение игрока	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	19.01		
36 37	В.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Прием мяча снизу двумя руками над собой	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	25.01 26.01		
38 39	В.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Передача мяча 2-мя руками сверху и на месте	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	01.02 02.02		
40 41	В.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Техника нижней прямой подачи с 3-х- 6-ти метров от сетки	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	08.02 09.02		
42 43	Н.У. С.У. Ф.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	15.02 16.02		
44 45	В.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Комбинация из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча над собой через сетку	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	22.02 29.02		
46 47	Н.У. С.У. Ф.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Подвижная игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	07.03 14.03		
48 49	В.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Прямой атакующий удар	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	15.03 15.03		
50 51	Н.У. С.У. Ф.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	15.03 15.03		

#### IV четверть

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ч)

52	В.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 30 м (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	04.04		
53	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 30 м с учетом времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	05.04		
54	В.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 м (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	11.04.		
55	С.У. Ф.М.	ОРУ	Развитие ОФК	Бег 60 м с учетом времени	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	12.04		

56	В.У. Ф.М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	18.04	
57	У.У. Ф.М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Прыжок в длину с места на результат	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	19.04	
58	В.У. Г.М. Ф.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10	Учет результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	25.04	
59	С.У. Г.М. Ф.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10 с учетом времени	Учет результата на оценку	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	26.04	
60	С.У. П.М.	Л/а, прыжки в длину	ДУ и навыки, основные ТТД в л/а	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Спортплощадка, прыжковая яма, ЖУР	02.05	
61	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 800 м (д), 1000 м (м)	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	03.05	
62	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на высокой перекладине (м), поднятие ног до угла 90° (д)	Фиксирование результата на оценку	Спортплощадка, высокая перекладина, ЖУР	16.05	
63	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 м на оценку	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	17.05	

#### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 ч)

64	С.У.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Чередование ходьбы и бега	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	23.05	
65	Г.М.						24.05	
66	С.У.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Бег с преодолением препятствий 10 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	30.05	2
67	Г.М.						31.05	2
68	С.У. Г.М.	Скоростная выносливость	Развитие ОФК	Равномерный бег 12 минут	Фиксирование результата	Спортплощадка, секундомер, ЖУР	31.05	3

**Подвижные, спортивные игры в течение четверти**

№ п/п	Тема урока 6 класс	Количество часов			Дата изучения	Электронные ресурсы
		Всего	Теория	Практическая работа		
1	Инструктаж по технике безопасности. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
2	Техника выполнения команд «На старт», «Внимание»; «Марш». Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
3	Понятие финиширования. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). Эстафета.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
4	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м - на результат.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
5	Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
6	Прыжковые упражнения в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
7	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
8	Специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м. на результат, развитие скоростных качеств.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
9	Подтягивание в висе - мал.; поднимание ног до угла 90 гр.- дев. – на результат. Развитие силовых способностей	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
10	Освоение подбора разбега. Освоение фазы полёта и приземления. Прыжок с 7-9 шагов.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
11	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Подвижные игры.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
12	Техника движения предплечья метаемой руки (в заключительной части броска). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	
13	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>	

	Прыжки через короткую скакалку.				<a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
14	Бег в равномерном темпе. Бег на 500 м. ОРУ. Эстафетный бег- передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. Подвижная игра	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
15	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Эстафетный бег- передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. Подвижная игра	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
16	Равномерный бег 1500 м. Подвижные игры. Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
17	Встречная эстафета. Подвижные игры. Подведение итогов за четверть.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
18 (1)	Правила ТБ. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
19 (2)	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
20 (3)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
21 (4)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
22 (5)	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
23 (6)	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
24 (7)	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
25 (8)	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
26 (9)	Обучение технике бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
27 (10)	Освоение техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
28 (11)	Стойка. Передвижение, остановка, передача. Техника бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
29	Стойка. Передвижение, остановка, передача. Броски мяча в кольцо одной и	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>

(12)	двумя руками с места.Игровая деятельность с использованием технических приёмов				<a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
30 (13)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
31 (14)	Совершенствование изученных приемов Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Подведение итогов за четверть.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
32 (1)	Техника безопасности на уроках физкультуры (спортивные игры).Стойка игрока, Передвижение в стойке, Передача мяча сверху двумя руками. Эстафета с элементами волейбола.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
33 (2)	Стойка игрока, Передвижение в стойке, Передача мяча сверху двумя руками. Эстафета с элементами волейбола.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
34 (3)	Стойка, передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
35 (4)	Передача мяча сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
36 (5)	Передача мяча сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
37 (6)	Стойка, передвижение. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Встречная и линейная эстафета.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
38 (7)	Стойка, передвижение. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Встречная и линейная эстафета.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
39 (8)	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в движении. Игра в пионер-бол.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
40 (9)	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
41 (10)	Приём и передача мяча двумя руками снизу над собой и через сетку в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
42 (11)	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча двумя руками снизу Спортивная игра.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
43 (12)	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча двумя руками снизу Спортивная игра.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
44 (13)	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>

45 (14)	Инструктаж по ТБ(гимнастика) Строевой шаг. Повороты на месте. Два кувырка вперед слитно; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения стоя с помощью.) Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
46 (15)	Строевой шаг. Повороты на месте. Два кувырка вперед слитно; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения стоя с помощью.) Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
47 (16)	Опорные прыжки - Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения в равновесии.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
48 (17)	Опорные прыжки - Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения в равновесии.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
49 (18)	Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные. Упражнения для развития координации и равновесия. Развитие силы	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
50 (19)	Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные. Упражнения для развития координации и равновесия. Развитие силы	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
51 (20)	Упражнения на развитие гибкости. Подведение итогов за четверть.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
52 (1)	Бег в равномерном темпе. Бег на 500 м. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
53 (2)	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
54 (3)	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sool.edu.ru">www.sool.edu.ru</a>
55 (4)	Эстафетный бег- передача эстафетной палочки. Поднимание ног до угла 90 гр– на результат. Развитие силовых способностей Подвижные игры.	1	1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
56 (5)	Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1	1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
57 (6)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами- на результат Эстафеты..	1	1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
58 (7)	Челночный бег 3x10 м. на результат, развитие скоростных качеств.	1	1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
59	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м - на	1	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

(8)	результат. Старты из различных исходных положений.					<a href="https://www.gto.ru/gto-method">gto-method</a>
60 (9)	Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
61 (10)	Упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
62 (11)	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.(на результат)	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
63 (12)	Развитие двигательных качеств. Многократные прыжки в длину на одной ноге, с ноги на ногу.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
64 (13)	Прыжки в длину с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки- рукой, головой.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
65 (14)	Прыжки в длину с разбега – разбег, толчок, полёт, приземление (техника выполнения)	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
66 (15)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
67 (16)	Встречная эстафета. Эстафетный бег– передача эстафетной палочки.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>
68 (17)	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подведение итогов за четверть, год.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/gto-method">https://www.gto.ru/gto-method</a>

## 7А КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Теория	Практическая раб.		
1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Низкий старт	1	1		04.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1		1	08.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Низкий старт Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		1	11.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1		1	18.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Прыжок в длину с места.Метание теннисного мяча.	1		1	22.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Прыжок в длину с места на результат. Эстафетный бег.	1		1	25.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Челночный бег 3x10 м. Развитие координации, силы. Спортивная игра.	1		1	29.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		1	02.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Освоение техники метания гранаты с разбега с 4-5 шагов.	1		1	06.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Метание гранаты на результат. Спортивная игра.	1		1	09.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	Прыжок в длину с разбега на результат. Подтягивание – мал.; поднимание ног до угла 90* - дев.	1		1	13.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	Подтягивание, поднимание ног до угла 90* на результат. Спортивная игра.	1		1	16.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	Бег на средние дистанции – 500 м. Спортивная игра.	1		1	20.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	Бег на средние дистанции – 1000 м. Спортивная игра.	1		1	23.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	Бег по пересечённой местности 1500 м. Спортивная игра.	1		1	27.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

16	Кроссовый бег на 2000 м. Спортивная игра.	1		1	27.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	Бег по пересечённой местности. Подведение итогов за четверть.	1		1	27.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе на месте и со сменой мест.	1		1	10.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19 (2)	Передача мяча в тройках со сменой места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	13.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20 (3)	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	17.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21 (4)	Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	20.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22 (5)	Ведения мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	24.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23 (6)	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока и в движении с изменением направления и скорости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	27.11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24 (7)	Бросок мяча в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, снизу. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	01.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25 (8)	Бросок мяча с места и в движении в баскетбольное кольцо с сопротивлением. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	04.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26 (9)	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	08.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27 (10)	Штрафной бросок. Техника индивидуальной защиты- вырывания и выбивания мяча на месте.	1		1	11.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28 (11)	Штрафной бросок. Техника индивидуальной защиты -выбивания, перехвата мяча при ведении.	1		1	15.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29 (12)	Индивидуальная техника защиты при ведении. Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника. Учебная игра.	1		1	18.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30 (13)	Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Учебная игра.	1		1	22.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31 (14)	Двусторонняя игра в баскетбол. Подведение итогов за четверть.	1		1	25.12 29.12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

32 (1)	Т.Б. на уроках спорт. игр. Совершенствование стойки волейболиста. Техника передачи мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		1	12.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33 (2)	Совершенствование стойки волейболиста. Закрепление передачи мяча над собой сверху. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		1	15.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34 (3)	Стойка волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку. . Техника приема и передачи мяча сверху. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	19.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35 (4)	Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Техника приема и передачи мяча сверху. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	22.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36 (5)	Стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Техника приема и передачи мяча сверху. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1		1	26.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37 (6)	Закрепление - передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		1	29.01	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38 (7)	Подача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники игры волейбол.	1		1	02.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39 (8)	Подача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники игры волейбол.	1		1	05.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40 (9)	Закрепление подачи мяча. Освоение приёма мяча снизу после подачи. Игра у сетки.	1		1	09.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41 (10)	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу после подачи. Игра у сетки.	1		1	12.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42 (11)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в пас через игрока третьей зоны. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	16.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43 (12)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в пас через игрока третьей зоны. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	19.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44 (13)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс акробатических упражнений.	1		1	23.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45 (14)	Закрепление акробатические упражнения. Упражнения в равновесии - комбинация на гимнастическом бревне.	1		1	26.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46 (15)	Упражнения в равновесии - комбинация на гимнастическом бревне. Опорные прыжки.	1		1	01.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

47 (16)	Закрепление – опорные прыжки. Упражнения в равновесии - комбинация на гимнастическом бревне.	1		1	04.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48 (17)	Лазанье по канату в два приёма	1		1	11.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49 (18)	Лазанье по канату в два приёма.	1		1	15.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50 (19)	Висы и упоры. Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой	1		1	18.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51 (20)	Висы и упоры: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Подведение итогов за четверть.	1		1	18.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52 (1)	Правила безопасности на уроках л/а. Бег на средние дистанции – 500 м. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	01.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53 (2)	Бег на средние дистанции – 1000 м. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	05.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54 (3)	Бег по пересечённой местности 1500 м. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	08.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55 (4)	Кроссовый бег на 2000 м. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	12.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56 (5)	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с высокого старта на короткие дистанции.	1		1	15.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57 (6)	Низкий старт. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		1	19.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58 (7)	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1		1	22.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59 (8)	Челночный бег 3x10 м. Тактические действия при выполнении углового удара. Развитие координации, силы. Спортивная игра.	1		1	26.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60 (9)	Прыжок в длину с места на результат. Тактические действия при выполнении углового удара. Эстафетный бег.	1		1	29.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61 (10)	Прыжок в длину с разбега на результат. Тактические действия при выполнении углового удара.	1		1	03.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62 (11)	Освоение техники метания гранаты с разбега с 4-5 шагов. Тактические действия при выполнении углового удара.	1		1	06.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63 (12)	Метание гранаты на результат. Тактические действия при выполнении углового удара.	1		1	13.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

64 (13)	Подтягивание – мал.; поднимание ног до угла 90* - дев. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	17.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65 (14)	Подтягивание, поднимание ног до угла 90* на результат. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	20.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66 (15)	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	24.05	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru">www.edu.ru/www.school.edu.ru</a>
67 (16)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	27.05	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru">www.edu.ru/www.school.edu.ru</a>
68 (17)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Подведение итогов за четверть, год.	1		1	31.05	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru">www.edu.ru/www.school.edu.ru</a>

## 8 КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Дата изучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Теория	Практическая раб.	8А класс	8Б класс	
1	Инструктаж по ТБ Низкий старт до 10-15м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств	1	0,5	0,5	04.09	04.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Низкий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30–60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие «Техническаяподготовка».	1		1	06.09	06.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Бег на результат 30м.- уметь пробежать 30м, с низкого старта с максимальной скоростью. Бег 60 м. с учётомвремени, развитиескоростныхвозможностей.	1		1	11.09	11.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Техника бега по дистанции. Техника финиширования.Бег на результат 60 м.Упражнения на развитие скоростных способностей	1		1	13.09	13.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Прыжки в длину с места. Наклон туловища вперёд из положения сидя. Развитие скоростно-силовых качеств Спортивнаяигра.	1		1	18.09	18.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Челночный бег 3x10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие координации, силы. Спортивная игра.	1		1	20.09	20.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Подъём туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, выносливости. Спортивная игра.	1		1	25.09	25.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	Подтягивание, поднимание ног до угла 90* на результат. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1	27.09	27.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 13-15 шагов разбега. Развитиескоростно-силовыхкачеств. Спортивнаяигра.	1		1	02.10	02.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Развитиескоростно-силовыхкачеств.Спортивнаяигра.	1		1	04.10	04.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	Метание гранаты. Развитие выносливости , силовых качеств.	1		1	09.10	09.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	Метание гранаты на результат - дев. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	11.10	11.10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

13	Техника бега на средние дистанции - бег до 500м. Упражнения на развитие общей выносливости .	1		1	16.10	16.10	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
14	Бег на средние дистанции – 1000 м. Упражнения на развитие общей выносливости. Основные правила соревнований по легкой атлетике	1		1	18.10	18.10	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
15	Равномерный бег по пересечённой местности 1500 м. Упражнения на развитие физических качеств(выносливости)	1		1	23.10	23.10	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
16	Гладкий равномерный бег на дистанции 2000 метров.	1		1	25.10	25.10	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
17	Бег по пересечённой местности на выносливость. Подведение итогов за четверть.	1		1	25.10	25.10	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
18 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановка, поворот, ускорение. Ведение мяча. Развитие координационных качеств.	1		1	13.11	13.11	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
19 (2)	Остановка двумя шагами и прыжком. Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Передача мяча об стену в колонну по одному. Игра «Расходись» Упражнения в парах на сопротивление.	1		1	15.11	15.11	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
20 (3)	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест: в тройках, в двойках, с перемещением. Упражнения на сопротивление.	1		1	20.11	20.11	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
21 (4)	Ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока, направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Повороты в движении. Передача мяча об стену в колонну по одному. Развитие координационных качеств.	1		1	22.11	22.11	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
22 (5)	Совершенствовать бросок мяча по кольцу после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		1	27.11	27.11	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
23 (6)	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с ведением мяча.	1		1	29.11	29.11	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
24 (7)	Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1	04.12	04.12	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
25 (8)	Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1	06.12	06.12	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
26 (9)	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча, перехват мяча), «Заслон» -техника выполнения. Учебная игра.	1		1	11.12	11.12	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>

27 (10)	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча, перехват мяча), «Заслон» -техника выполнения. Учебная игра.	1		1	13.12	13.12	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
28 (11)	Штрафные броски. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1	18.12	18.12	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
29 (12)	Штрафные броски. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1	20.12	20.12	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
30 (13)	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Двусторонняя игра в баскетбол.	1		1	25.12	25.12	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
31 (14)	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Двусторонняя игра в баскетбол. Подведение итогов за четверть.	1		1	27.12	27.12	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
32 (1)	Т.Б. на уроках спорт. игр. Совершенствование стойки волейболиста. Техника передачи мяча над собой. Повторение техники приема и передачи мяча сверху.	1		1	10.01	10.01	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
33 (2)	Совершенствование стойки волейболиста. Закрепление передачи мяча над собой сверху. Повторение техники приема и передачи мяча сверху.	1		1	15.01	15.01	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
34 (3)	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	17.01	17.01	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
35 (4)	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	22.01	22.01	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
36 (5)	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	24.01	24.01	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
37 (6)	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	29.01	29.01	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
38 (7)	Приём мяча, отражённого сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	31.01	31.01	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
39 (8)	Приём мяча, отражённого сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	05.02	05.02	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
40 (9)	Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	07.02	07.02	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
41 (10)	Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	12.02	12.02	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
42	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1		1	14.02	14.02	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>

(11)	партнёром.Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.						<a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
43 (12)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1	19.02	19.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44 (13)	Игра в пас через игрока третьей зоны. Учебная игра «волейбол» по упрощённым правилам.	1		1	21.02	21.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45 (14)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках( мальчики).«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; 2 – кувырка вперёд и назад (девочки).	1		1	26.02	26.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46 (15)	Закрепление акробатических упражнений: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках( мальчики).«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; 2 – кувырка вперёд и назад (девочки).	1		1	28.02	28.02	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47 (16)	Упражнения в равновесии. Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115см.) мальчики Прыжок ноги врозь ( козёл в длину, высота 110-115см.) девочки	1		1	04.03	04.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48 (17)	Закрепление – опорные прыжки: Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115см.) мальчики.Прыжок ноги врозь ( козёл в длину, высота 110-115см.) девочки.Упражнения в равновесии.	1		1	06.03	06.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49 (18)	Висы и упоры:Мальчики – подъём махом назад в сед ноги врозь; махом назад соскок. Девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.	1		1	11.03	11.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50 (19)	Закрепление - Висы и упоры:Мальчики – подъём махом назад в сед ноги врозь; махом назад соскок. Девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.	1		1	13.03	13.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51 (20)	Коррекция нарушения осанки. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Упражнения для развития гибкости Подведение итогов за четверть	1		1	18.03 20.03	18.03 20.03	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	Правила по технике безопасности на уроках л/а.	1		1	01.04	01.04	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

(1)	Бег на средние дистанции – 500 м.с учётом времени.						<a href="http://ool.edu.ru">ool.edu.ru</a>
53 (2)	Техника бега на дистанции.Бег – 1000 м. с учётом времени. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	03.04	03.04	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
54 (3)	Равномерный бег по пересечённой местности 1500 м. с учётом времени. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	08.04	08.04	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
55 (4)	Гладкий равномерный бег на дистанции 2000 метров.	1		1	10.04	10.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56 (5)	Бег по пересечённой местности на выносливость. Эстафетный бег. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	15.04	15.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57 (6)	Низкий старт до 10-15м, Бег с ускорением от 30–60 м.. Подъём туловища из положения лёжа. Упражнения на развитие скоростных способностей	1		1	17.04	17.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58 (7)	Бег на результат 30м.- уметь пробегать 30м, с низкого старта с максимальной скоростью. Бег 60 м. с учётом времени, развитие скоростных возможностей. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	22.04	22.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59 (8)	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Упражнения на развитие скоростных способностей	1		1	24.04	24.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60 (9)	Прыжки в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра.	1		1	29.04	29.04	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61 (10)	Челночный бег 3x10 м. Наклон туловища вперёд из положения сидя Развитие координации, силы. Спортивная игра.	1		1	06.05	06.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62 (11)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	1		1	08.05	08.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63 (12)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	1		1	13.05	13.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64 (13)	Метание гранаты на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	15.05	15.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65 (14)	Метание гранаты. Развитие выносливости, силовых качеств.	1		1	20.05	20.05	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66 (15)	Подтягивание - мал.; поднимание ног до угла 90 гр.- дев. Развитие силы, выносливости. Спортивная игра.	1		1	22.05	22.05	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>
67 (16)	Подтягивание, поднимание ног до угла 90* на результат. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1	27.05	27.05	<a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a>

68 (17)	Эстафетный бег. Спортивная игра. Подведение итогов за год.	1		1	29.05	29.05	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
------------	---	---	--	---	-------	-------	--

## 9 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практическая раб.		
1	Инструктаж по ТБ. Здоровье и здоровый образ жизни. Низкий старт до 10-15м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	0,5	0,5		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Бег на результат 30м. Бег 60 м. с учётом времени, развитие скоростных возможностей. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Бег 60 м.на результат, развитие скоростных возможностей. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Прыжки в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Челночный бег 3х10 м. Развитие координации, силы. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Подтягивание - мал.; поднимание ног до угла 90 гр.- дев. Развитие силы, выносливости. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	Подтягивание – мал.; поднимание ног до угла 90гр.- дев. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Метание гранаты. Развитие выносливости, силовых качеств.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

13	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	Равномерный бег. Бег 1500 м. Спортивная игра. Прыжки с скакалкой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	Бег по пересечённой местности 2000 м. Дыхательные упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	Бег по пересечённой местности. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Спортивная игра. Подведение итогов за четверть.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18 (1)	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановка, поворот, ускорение. Ведение мяча. Развитие координационных качеств.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19 (2)	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Повороты в движении. Развитие координации движения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20 (3)	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Повороты в движении. Развитие координации движения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21 (4)	Передача и ловля мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22 (5)	Передача и ловля мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23 (6)	Броски одной и двумя руками с места. Ведение мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24 (7)	Броски одной и двумя руками с места. Ведение мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25 (8)	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения) с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26 (9)	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения) с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

27 (10)	Штрафные броски. Приемы и броски мяча на месте Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28 (11)	Штрафные броски. Приемы и броски мяча на месте Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29 (12)	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча, перехват мяча), «Заслон» -техника выполнения. Учебнаяиграпоупрощённымправилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30 (13)	Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча, перехват мяча), «Заслон» -техника выполнения. Учебнаяиграпоупрощённымправилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31 (14)	Учебная игра – баскетбол. Подведение итогов за четверть.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32 (1)	Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33 (2)	Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34 (3)	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35 (4)	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36 (5)	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37 (6)	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38 (7)	Приём мяча, отражённого сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39 (8)	Приём мяча, отражённого сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40 (9)	Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи.Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41 (10)	Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

42 (11)	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43 (12)	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44 (13)	Комбинации из освоенных элементов техники передачи и приёма мяча . Учебная игра – волейбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45 (14)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках( мальчики). «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; 2 – кувырка вперёд и назад (девочки).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46 (15)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках( мальчики). «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; 2 – кувырка вперёд и назад (девочки).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47 (16)	Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115см.) мальчики Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см.) девочки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48 (17)	Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115см.) мальчики Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см.) девочки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49 (18)	Мальчики – подъём махом назад в сед ноги врозь; махом назад соскок. Девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50 (19)	Мальчики – подъём махом назад в сед ноги врозь; махом назад соскок. Девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51 (20)	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Упражнения для развития гибкости. Подведение итогов за четверть.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52 (1)	Правила по технике безопасности на уроках л/а. Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Остановки и удары по мячу в движении	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

53 (2)	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой. Остановки и удары по мячу в движении	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54 (3)	Равномерный бег. Бег 1500 м. Спортивные игры. Остановки и удары по мячу в движении	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55 (4)	Равномерный бег 15-20 минут. Чередование бег с ходьбой. Спортивные игры. Остановки и удары по мячу в движении	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56 (5)	Бег по пересечённой местности 2000м. с учётом времени. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57 (6)	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Передача мяча по диагонали.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58 (7)	Прыжки в длину с места. Развитие координации, быстроты. Передача мяча по диагонали. Спортивная игра.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59 (8)	Челночный бег 3x10 м. Развитие координации, силовых качеств. Спортивная игра.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60 (9)	Подтягивание, поднятие ног до угла 90 гр. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61 (10)	Бег 30 м., 60м. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62 (11)	Бег 30 м. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63 (12)	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64 (13)	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65 (14)	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66 (15)	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
67 (16)	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
68 (17)	Эстафетный бег. Спортивная игра. Подведение итогов за год.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

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

• Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

### 6 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

### 7 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

### 8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

### 9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 6 КЛАСС

• Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

• Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

• Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.

• А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

• Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

### 7 КЛАСС

• Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

• Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

• Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.

• А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

• Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

### 8 КЛАСС

• Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

• Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

• Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.

• А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

• Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

### 9 КЛАСС

• Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

- Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **6 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>

### **7 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>

### **8 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

9 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>