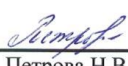




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ставропольский край, Благодарненский МО

МОУ «СОШ №9»

Рассмотрено Школьное МО  Петрова Н.В. Протокол № 1 от «29»08 2024г.	Согласовано Педагогическим совете  Семигук Л.А. Протокол №1 от «30»08.2024г.	Утверждено Директор МОУ «СОШ №9»  Василенко И.Н. Приказ №169 от «30» 08.2024г.
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2286046)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Благодарный

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» в 5-9 классах спланирована в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - ФГОС ООО) и приказом Минпросвещения России от 16 ноября 2022 года №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО) и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе

модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с места.

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

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).

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 «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.

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

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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

#### **Кроссовый бег, прыжок в длину с места.**

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 «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 гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Композиция упражнений акробатики и ритмической гимнастики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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 (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 гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до высокой 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и



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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с места

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 физкультурминуток 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);



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.

выполнять прыжок в длину с места, 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 композицию упражнений с элементами степ-аэробики и акробатики

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

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	19			

	"Спортивные игры")				
1.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
1.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
2.2	Легкая атлетика (Модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			



2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Легкая атлетика. Физическая культура в основной школе. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Олимпийские игры древности. Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Режим дня. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег на 30 м, 60 м; прыжок в длину с места (тест)- ГТО	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Организация и проведение самостоятельных занятий. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по пересечённой местности 1500 м. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Определение состояния организма. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Специальные беговые упражнения. Наклон туловища вперед (гибкость)- (ГТО)			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
6	Упражнения утренней зарядки. Развитие скоростно-силовой выносливости. Старты из различных положений. Челночный бег 3x10 м., (тест). Отжимание (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Подтягивание. (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Развитие силовой выносливости. Специальные беговые упражнения	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Упражнения на развитие гибкости. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Прыжок в длину с места.(ГТО)Приземление. Поднимание туловища-30 сек. (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Легкая атлетика (модуль "Спорт"). Упражнения на формирование телосложения. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

12	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Русская лапта. Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактические действия.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Футбол. Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема». Двусторонняя игра	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Футбол. Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча в парах. Правила техники безопасности на уроках по теме Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Баскетбол. ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Техника ловли мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



19	Техника передачи мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Ведение мяча стоя на месте	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Ведение мяча в движении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Технические действия с мячом	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Контрольные упражнения – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

27	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Освоение тактики игры. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Кувырок назад из стойки на лопатках	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

34	Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Опорные прыжки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Волейбол. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Обучение стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Прямая нижняя подача мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Обучение техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Приём и передача мяча снизу	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Приём и передача мяча снизу	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Приём и передача мяча сверху	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Приём и передача мяча сверху	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
42	Технические действия с мячом	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Технические действия с мячом	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Технические действия с мячом	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа. Технические действия с мячом	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование верхней прямой подачи.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Совершенствование верхней подачи	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура -</a>

	мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Совершенствование верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, верхняя прямая подача. Игра «Мини-волейбол»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Легкая атлетика (модуль "Спорт"). Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег (3*10 м) ГТО	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Бег на длинные дистанции	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Бег на короткие дистанции	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
57	Прыжок в длину с места(техника)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Прыжок в длину с места(техника)			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	Развитие выносливости. Демонстрировать физические качества на выносливость.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Эстафеты	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Эстафеты			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Футбол. Правила техники безопасности на уроках по теме «Футбол». Развитие координационных способностей. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	Ведение футбольного мяча «по прямой». Остановка мяча внешней стороной стопы.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Легкая атлетика. Возрождение Олимпийских игр. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	История первых Олимпийских игр современности. Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег на 30 м, 60 м; прыжок в длину с места (тест)-ГТО	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Физическая подготовка человека. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по пересечённой местности 1500 м. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



6	Основные показатели физической нагрузки. Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Наклон туловища вперед (гибкость)-(ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Развитие скоростно-силовой выносливости. Старты из различных положений. Челночный бег 3x10 м., (тест). Отжимание (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Подтягивание. (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения. Прыжок в длину с места.(ГТО)Приземление. Поднимание туловища-30 сек. (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Русская лапта. Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактические действия в игре «Лапта»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	«Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактические действия в игре «Лапта»			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
13	Русская лапта. Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Футбол. Правила техники безопасности на уроках по теме. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема. Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча в парах.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Тактические действия.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема». Двусторонняя игра	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Баскетбол. ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди. Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Передвижение в стойке баскетболиста. Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

	Совершенствование техники ведения мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
20	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

27	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Освоение тактики игры. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Упражнения ритмической гимнастики	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура -</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Волейбол. ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Обучение стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Обучение стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой верхней подачи. Учебная игра.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	туловища из положения лежа.			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
50	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, верхняя прямая подача и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Мини-волейбол»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Легкая атлетика. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег (3*10 м) ГТО	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Совершенствование прыжка в длину с места. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с места. (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча с 4-5 шагов. Игра «Русская лапта»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Наклон туловища вперед (гибкость)- (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Футбол. Правила техники безопасности на уроках по теме. Развитие координационных способностей. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Легкая атлетика (модуль "Спорт"). Истоки развития олимпизма в России. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег на 30 м, 60 м; (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Овладение техники длительного бега. Бег - 2000 м.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кросс по пересеченной местности мальчики – 2000 м, девушки – 2000 м. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Прыжковые упражнения. Фаза полета. Приземление. Командный бег. Совершенствование челночного бега 3X10(ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

6	Развитие скорости и координации движений. Совершенствование прыжка в длину с места. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Совершенствование челночного бега 2X15. Развитие силы, подтягивание -м, из виса на перекладине, из виса лежа-д. (ГТО). Тактическая подготовка	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Комплекс упражнений на растягивание. Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО). Дыхательные упражнения. Игры с элементами легкой атлетике. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости. Планирование занятий технической подготовкой	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта». Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекатывание мяча в приседе. Тактические действия в игре «Лапта». Упражнения для коррекции телосложения	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

12	Комплекс упражнений на растягивание. Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО). Дыхательные упражнения. Игры с элементами легкой атлетике. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра в Русскую лапту. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Футбол. Техника безопасности и правила игры в футбол. «Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Техника ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций. Эстафеты.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	«Обучение технике финта «Ложная остановка мяча подошвой». Эстафеты.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Баскетбол. ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
19	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бег с изменением направления скорости.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

25	Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27	Закрепление техники бросков мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура -</a>

	взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. развитие координационных способностей.			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Гимнастика с элементами акробатики. Охрана труда на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Освоение ОРУ с предметами (гантели, обручи, гимн.палки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость. Комбинация на гимнастическом бревне	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Волейбол. Техника безопасности и правила игры в волейбол. Психические	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	процессы в обучении двигательным действиям. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
37	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Верхняя прямая подача мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Верхняя прямая подача мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>



				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
44	Перевод мяча за голову	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Тактические действия при выполнении углового удара	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Передача мяча после отскока от пола	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Тактические действия при выполнении углового удара	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
52	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2*40 м.. ОРУ	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Метание малого мяча в горизонтальную	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

	цель и вертикальную цель (1x1) с 12-14, 16 м.(ГТО). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
59	Развитие общей выносливости. Кросс 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.(ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Наклоны туловища вперед -гибкость. (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Эстафеты с элементами техники игры «Лапта»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Совершенствование челночного бега 2X15. Развитие силы, подтягивание -м, из виса на перекладине, из виса лежа-д. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64	Комплекс упражнений на растягивание.Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО). Дыхательные упражнения. Игры с элементами легкой	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	атлетике.			
65	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Футбол. Техника безопасности и правила игры в футбол. «Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	«Обучение технике остановки мяча грудью». Двусторонняя игра.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	«Обучение технике финта «Ложный замах на удар». «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом». Двусторонняя игра . Итоги года.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Легкая атлетика (модуль "Спорт"). Физическая культура в современном обществе. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 30 м, 60 м. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Коррекция нарушения осанки. Обучение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 13-15 мин.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Коррекция избыточной массы тела. Прыжковые упражнения. Фаза полета. Приземление. Командный бег.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Эстафетный бег по кругу. Игры с элементами метания мяча	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	и прыжков. Эстафета 3*60 м. Игра "Лепта" с элементами бега – прыжков. Тестирование физических качеств.			
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Способы учёта индивидуальных особенностей. Кросс по пересеченной местности; юноши – 3000 м, девушки – 2000 м. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Профилактика умственного перенапряжения. Совершенствование прыжка в длину с места.(ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Упражнения для профилактики утомления. Совершенствование челночного бега 3X10м. ( ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Дыхательная и зрительная гимнастика. Развитие силы, подтягивание -м, из виса на перекладине, из виса лежа-д. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1500 м.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Демонстрируют приросты в	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура -</a>

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. П/И "Лапта".			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Футбол. Техника безопасности и правила игры в футбол. «Обучение технике «резаных» ударов». Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в Мини-футбол.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	«Закрепление техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы». Эстафеты. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Баскетбол. Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры. Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Закрепление техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

	направления и скорости.			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
20	Повороты с мячом на месте	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бег с изменением направления скорости.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Закрепление техники ведения мяча.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура -</a>



	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Закрепление техники бросков мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Совершенствование техники бросков. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Личная защита. Освоение техники штрафного броска. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, изменением направления и обводка препятствий.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках. Игровые задания	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	(2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
33	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Акробатические комбинации	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Акробатические комбинации. Силовая подготовка. Круговая тренировка.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	ОФП с предметами. Встречные эстафеты, Силовая подготовка. Круговая тренировка.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Волейбол. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

39	Обучение. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча снизу с подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Прямой нападающий удар	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Прямой нападающий удар	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Тактические действия в защите	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Тактические действия в защите	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

				<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
47	Тактические действия в нападении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Тактические действия в нападении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Тактические действия в защите и нападении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Разучивание. Подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Совершенствование технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Двусторонняя игра в в/б.			
54	Двусторонняя игра в в/б. Помощь в судействе.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Легкая атлетика (модуль "Спорт").Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель (1x1) с 12-14, 16 м.(ГТО). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м -д, 3000м -м.Игра «Лапта» Совершенствование подачи и удара по мячу. Ловля мяча слёта.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Бег 4 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища вперед, 60 сек.(ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Прыжки в длину с места.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Футбол. Инструкция по охране труда на занятиях по футболу. «Обучение технике отбора мяча перехватом».	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

67	«Обучение технике ударов по мячу пяткой». Двусторонняя игра.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	«Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема». Двусторонняя игра. Итоги года.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Легкая атлетика (модуль "Спорт). Здоровье и здоровый образ жизни. Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Обучение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 13-15 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Шестиминутный бег. Туристские походы как форма активного отдыха	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 3000 м, девушки –2000 м. ГТО. Профессионально-прикладная физическая культура	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Совершенствование эстафетного бега. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-80 м). Восстановительный массаж	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>



	качеств. Игра «Лапта». Отработка и совершенствование ударов по мячу			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
6	Совершенствование прыжка в длину с места. Поднимание туловища (30 сек.). (ГТО).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Измерение функциональных резервов организма. Совершенствование челночного бега 3X10 (ГТО). Метание мяча на дальность.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Совершенствование челночного бега 4X15. Развитие силы, подтягиванием, из виса на перекладине, из виса лежа-д. (ГТО)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Занятия физической культурой и режим питания. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
12	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Наклон туловища вперед, гибкость (ГТО). Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Эстафеты с элементами техники игры «Лапта»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Эстафетный бег по кругу. Игры с элементами метания мяча и прыжков. Эстафета 3*60 метров. Игры с элементами бега – прыжков. Тестирование физических качеств	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Футбол. Техника безопасности и правила игры в футбол. «Обучение технике «резаных» ударов.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Тренировка вратарей, удары по воротам разными способами. Эстафеты.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Тактическая тренировка. Силовая подготовка.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Баскетбол. Техника безопасности при проведении спортивных игр. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча в движении, со сменой	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	мест. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
18	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Приемы и броски мяча на месте	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Приемы и броски мяча в прыжке	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Приемы и броски мяча после ведения	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Сочетание	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

	приёмов передвижений и остановок игрока. Бег с изменением направления скорости			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
25	Передачи мяча в движении, со сменой мест. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски двумя руками из-за головы с места	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину, с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. развитие координационных способностей.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Сочетание приёмов передвижений и остановок . сочетание приёмов ведения,	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

	передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв (2х1, 3х2).			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
31	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей техники штрафного броска.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Гимнастика с элементами акробатики. Охрана труда на занятиях. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	ОФП с предметами. Встречные эстафеты, Силовая подготовка. Круговая тренировка.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Переноска груза и передача предметов. ОФП. Круговая тренировка.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Волейбол. Техника безопасности и правила игры. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная</a>

	разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
37	Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Стойки игрока и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Приёмы и передачи мяча на месте. . Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

43	Приёмы и передачи мяча на месте. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Приёмы и передачи в движении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Приёмы и передачи в движении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча снизу с подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

49	Блокировка. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Приемы мяча. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Тактическая подготовка в нападении и защите	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Приемы мяча. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	Стойка и передвижения игрока. Специальная подготовка. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



	упрощенным правилам			
55	Легкая атлетика (модуль "Спорт"). История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) Эстафеты с элементами техники игры «Лепта» .	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты с элементами техники игры «Лепта»	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Футбол. Остановки и удары по мячу в движении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	Остановки и удары по мячу в движении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	ступени. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча. Двусторонняя игра. Итоги года.			<a href="http://resh.edu.ru">школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

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

ФГОС Физическая культура 5-7 кл. Учебник для образовательных организаций, под редакцией М.Я.Виленского. Москва «Просвещение» 2013 г.

Программа Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.5-9 кл.(автор – В.И.Лях).

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.5-9 кл.(автор – В.И.Лях).

Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, М.Я.Виленский. — М. : Просвещение, 2012.

Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя/В.И.Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный комплекс, шведская стенка, баскетбольные кольца, канат, мишени, обручи, гимнастические палки, маты, объемные модули, мячи разного диаметра.

