

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "УО Канского района"

МБОУ Филимоновская СОШ

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

_____ **Протокол** _____

№ 82 от «30 август 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Л.В. Палкина
Приказ №409 от 02
сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2830520)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Филимоново 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через железнодорожные пути сообщения), заменяются на модуль «Спортивные игры».

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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через железнодорожные пути сообщения), заменяются на модуль «Спортивные игры».

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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через

железнодорожные пути сообщения), заменяются на модуль «Спортивные игры».

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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через железнодорожные пути сообщения), заменяются на модуль «Спортивные игры».

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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжи, в связи с отсутствием материально-технической базы в школе и невозможностью прохождения учащихся к лыжной трассе (переход через железнодорожные пути сообщения), заменяются на модуль «Спортивные игры».

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной

скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Зачеты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	5	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Лапта (модуль "Спортивные игры")	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Зачеты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	5	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Лапта (модуль "Спортивные игры")	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	5	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Лапта (модуль "Спортивные игры")	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Зачеты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	5	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Лапта (модуль "Спортивные игры")	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Зачеты	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	5	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Лапта(модуль "Спортивные игры")	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	4	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных	В течении учебного года			https://resh.edu.ru/subject/9/

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Зачет	Практическая работа		
1	Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег 60 м. Результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10 м. результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Прыжок в длину с места на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	ОРУ в движении. Техника преодоления спринтерской дистанции. Подтягивание, отжимание.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	ОРУ в движении. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Гибкость.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность, результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Финиширование. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 минута.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Совершенствование технических	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	приемов (остановка мяча, виды передач).					
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника различных видов удара по мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Лепта. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в парах, ловля мяча, челночный бег. Правила игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Осаживание и самоосаживание, техника ударов по мячу. Ловля высоко летящего мяча.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Технико-тактические действия игроков в защите.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Удары по мячу: «колокол», «топор». Взаимодействие игроков в атаке (лотный забег).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Терминология баскетбола	1		11		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача мяча в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Бросок в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Защитная стойка в игре	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Виды передач мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Остановки и повороты без мяча. Бросок в кольцо. Защитная стойка в игре.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Передача мяча двумя руками от головы. Сочетание приемов: ловля – ведение – бросок. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

22	Вырывание и выбивание мяча. Прыжки в парах на мах в высоту. Штрафной бросок.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Изучение приема, «атака с двух шагов». Игра по упрощенным правилам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Передача мяча в парах. Передача мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Персональная защита. Учебная игра 4*4. Броски мяча по кольцу со средней дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Эстафеты с баскетбольным мячом. Правила игры.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Перемещение в парах (в нападении и защите). Бросок в кольцо от головы. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Жесты судьи. Передача мяча в движении. Бросок из - под кольца.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра на результат. Тестовые задания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений. Для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Перестроения в шеренге. Упражнения на гибкость. Кувырок вперед, назад.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Повороты на месте и в движении. Лазание по канату.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Развитие ловкости. Прыжки на скакалке за 30 сек.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке;	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.					
36	Метание набивного мяча из – за головы сидя на дальность см. Подтягивание, отжимание.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Упражнения с обручем и гимнастической палкой. Лазание по канату.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Показательные выступления по видам: опорный прыжок, скакалка, кувырок, лазание по канату, гимнастическая скамейка, перекладина.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Волейбол (Пионербол). Инструктаж по Т/Б по волейболу (пионерболу). Стойки игрока. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Стойка игрока перемещение в стойке. Передача двумя руками с верху на месте. Эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Перемещение в стойке. Передача двумя руками	1		11		https://resh.edu.ru/subject/9/

	сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.					
45	Нижняя прямая подача с 3-6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Эстафеты прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером игра по упрощенным правилам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Стойка игрока перемещение в стойке. Передача двумя руками с верху на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Подвижная игра «Поддай и попади». Учебная игра по упрощенным правилам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Прямой удар по мячу после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Учебная игра с заданием. Контрольные нормативы.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Футбол. Инструктаж по ТБ. Прием мяча, передачи мяча в тройках, ведение с изменением направления(дриблинг).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Учебная игра с заданием. Контрольные нормативы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

57	Лопта. Инструктаж по ТБ. Техника подбрасывания мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Перекат мяча в приседе, метание мяча в цель с кувырком (эстафета). Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Подвижная игра «Цепи». Выполнение метания мяча по высокой дуге (свеча).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Удары по мячу битой: «колокол», «стандарт», «топор». Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег 60 м. Результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10 м. результат	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Прыжок в длину с места на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Промежуточная аттестация.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ОРУ в движении. Техника преодоления спринтерской дистанции. Подтягивание, отжимание.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Кросс по пересеченной местности 1000 м. Развитие выносливости.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Эстафета 4*50 м. Заминка - упражнения на растяжение мышц. Гибкость.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Зачет	Практическая работа		
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег 60 м. Результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3*10 м – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
3	ОРУ в движении. Эстафеты, встречная эстафета. Прыжки в длину с места – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
4	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1×1) с расстояния 8 – 10 м.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Тактическое построение бега на длинную дистанцию. Бег 1500 м. Подтягивание, отжимание.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
6	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; на скамью высотой 20 - 40 см). Наклон вперед из положения стоя (гибкость) на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
7	Поднимание туловища 1 минута на результат. Техника бега по повороту. Бег	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	400 метров.					
8	ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону 1000 метров.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
9	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Совершенствование технических приемов (остановка мяча, виды передач).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника различных видов удара по мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
11	Лангма. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в парах, ловля мяча, челночный бег. Правила игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
12	Осаливание и самоосаливание, техника ударов по мячу. Ловля высоко летящего мяча. Техничко-тактические действия игроков в защите.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
13	Удары по мячу: «колокол», «топор». Взаимодействие игроков в атаке (лотный забег). Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
14	Жесты судьи. Техничко-тактические действия игроков в атаке. Ложный забег, отвлекающий маневр, уклонение от мяча (техника падения). Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
15	Баскетбол. Инструктаж по т/б. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
16	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

	одной рукой от плеча).					
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
18	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
20	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
21	Броски одной и двумя руками с места; Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
22	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
23	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
24	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
25	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
26	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

27	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
28	В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
29	Броски одной и двумя руками с места. Атака с двух шагов. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
30	Учебная игра на результат. Тестовые задания.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
31	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
32	ОРУ. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекуты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
33	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс 1 минута. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – отжимание от пола.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
34	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
35	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Лазание по канату.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
36	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
37	Опорный прыжок: мальчики (козел в	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь на результат.					
38	Показательные выступления по видам: опорный прыжок, скакалка, кувырок, лазание по канату, гимнастическая скамейка, перекладина.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
39	Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
40	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
41	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
42	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Поддай и попади».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
43	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

	ига.					
44	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
45	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
46	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
47	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
48	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
49	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
50	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену. Прием мяча. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
51	Подвижные игры: «Круг выжигало», «По наземной мишени». Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
52	Подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния. Прием и передача мяча.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	Учебная игра					
53	Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния. Прием и передача мяча. Учебная игра	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
54	Учебная игра с заданием. Контрольные нормативы.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
55	Футбол. Инструктаж по ТБ. Учебная игра с заданием, игра в два касания. Диагональная передача на 10 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
56	Контрольные нормативы (удары, передачи, ведение).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
57	Лангма. Инструктаж по ТБ. Жесты судьи, уклонение от мяча (техника падения). Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
58	Техника подбрасывания мяча. Игра в защите, комбинация «ловушка».	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
59	Перекат мяча в приседе, метание мяча в цель с кувырком (эстафета). Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
60	Совершенствование игры в защите (Осаливание). Совершенствование игры в атаке (передвижение: змейка, дуга, противоход, зигзаг).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
61	Инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег 60 м. Результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
62	Промежуточная аттестация.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
63	ОРУ в движении. Эстафеты, встречная эстафета. Прыжки в длину с места – на результат	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
64	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1×1) с расстояния 8 – 10 м.					
65	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3*10 м – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
66	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; на скамью высотой 20 - 40 см). Наклон вперед из положения стоя (гибкость) на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
67	Поднимание туловища 1 минута на результат. Техника бега по повороту. Бег 400 метров.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
68	ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону 2000 метров – без учета времени.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Зачет	Практическая работа		
1	Высокий страт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Бег на результат 60 м	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований, челночный бег 3×10 м на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
3	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подтягивание, отжимание	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
4	Метание малого мяча. Техника выполнения упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
5	Метание мяча(150г.) с шести шагов на дальность на результат. Развитие ловкости.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
6	Прыжок в длину с места на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
7	Бег 1000 м. Развитие выносливости. Техника бега по повороту. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
8	Бег 400 м. на результат. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
9	Футбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Ведение мяча с изменением направления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

	Передача мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.					
10	Удар внешней стороной стопы, носком. Остановка летящего мяча (грудь, бедро, нога). Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
11	Лантма. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Ловля мяча. Упражнения в парах. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
12	Осаливание и самоосаливание. Техника ударов по мячу. Ловля высоколетящего мяча. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
13	Удары по мячу: «Колокол», «Топорик», «Стандарт». Взаимодействие игроков в атаке (лотный забег). Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
14	Жесты судьи. Уклонение от мяча. Отвлекающий маневр. Ложный забег. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
15	Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника... Правила баскетбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
16	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
17	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
18	Сочетание приемов передвижений и остановок	1		11		https://resh.edu.ru/subject/9

	игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.					
19	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
21	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1				https://resh.edu.ru/subject/9
23	Передача мяча в тройках со сменой места. Атака с двух шагов (техника).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
24	Передача мяча в тройках со сменой места. Атака с двух шагов (техника).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
25	Игровые задания (2×2, 3×2). Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
26	Атака с двух шагов с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
27	Передача мяча в тройках со сменой места. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
28	Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

29	Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
30	Игра «Трапедия». Зонное построение в защите. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
31	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд в шеренге. Эстафеты, развитие силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
32	Подтягивания, отжимания. Кувырок вперед, назад. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
33	ОРУ с обручем. Лазание по канату.	1				https://resh.edu.ru/subject/9
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.) (техника)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.) (результат).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
36	Выполнение комплекса ОРУ с гантелями. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (результат).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
37	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин., результат). Упражнения на гибкость.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
38	Упражнения на ловкость. Прыжки на скакалке (30 сек., результат).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
39	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.					
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
43	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
45	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
47	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
48	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	после подбрасывания . Игра по упрощенным правилам.					
49	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Верхняя прямая подача мяча. Игра у сетки номера 2, 3, 4.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
50	Прием и передача мяча у сетки. Отработка подачи у стены. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
51	Игра в защите, номера 1, 6, 5. Страховка зоны. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
52	Страховка зоны. Подача под заднюю линию (техника). Игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
53	Игра в три передачи, вторая передача игрока №3. Страховка зоны. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
54	Жесты судьи. Игра по упрощенным правилам на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
55	Футбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
56	Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча с изменением направления (по диагонали). Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
57	Лепта. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Ловля мяча. Упражнения в парах. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
58	Осаливание и самоосаливание. Техника ударов по мячу. Ловля высоколетящего мяча. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
59	Техника подбрасывания мяча. Игра в защите, комбинация «Ловушка». Перекат мяча в приседе. Метание мяча в цель с кувырком. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

60	Совершенствование игры в защите (осаливание). Совершенствование игры в атаке (противоход, дуга, зигзаг). Учебная игра на результат.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
61	Высокий страт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Бег на результат 60 м	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
62	Промежуточная аттестация.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
63	Метание малого мяча. Техника выполнения упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
64	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
65	Прыжок в длину с места на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
66	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований, челночный бег 3×10 м на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
67	Бег 400 м. на результат. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
68	Наклон вперед из положения стоя на г/лавочке(результат). Понятие об объеме упражнения.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Зачет	Практическая работа		
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Контроль правил самостоятельного определения исходной физической нагрузки. Бег 60 метров на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	Комплекс Общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 – 15 с.). Челночный бег 3*10 м. на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение. Прыжки в длину с места на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
4	ОРУ в движении. Скоростной бег 30 метров с передачей эстафетной палочки. Подтягивание, отжимание на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом. Низкий старт. Бег 400 м. на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
6	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
7	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Беговые упражнения на выносливость. Бег 1000 м. на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Специальная заминка.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
9	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Совершенствование технических приемов (остановка мяча, виды передач).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника различных видов удара по мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
11	Лангма. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в парах, ловля мяча, челночный бег. Правила игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
12	Осаливание и самоосаливание, техника ударов по мячу. Ловля высоко летящего мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
13	Диагональная передача на бьющего. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
14	Жесты судьи. Техничко- тактические действия игроков в атаке. Уклонение от мяча (техника падения). Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
15	Баскетбол. Инструктаж по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Правила 3секунд и 24 секунд. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
16	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
17	Ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
18	Варианты ведения мяча без сопротивления и с	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

	сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра					
19	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
20	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; подбор мяча; бросок в прыжке. Учебная игра	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
21	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
22	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
23	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
24	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
25	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
26	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
27	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
28	Защита под своим кольцом. Взаимодействие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

	трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.					
29	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые командные тактические действия. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
30	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
31	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Комплекс на гимнастической скамейке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на высокой перекладине.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
33	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
34	Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Подтягивание – на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
35	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
36	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
37	Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

38	Показательные выступления по видам: опорный прыжок, скакалка, кувырок, лазание по канату, гимнастическая скамейка, перекладина.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
39	Волейбол. Инструктаж. Т/Б по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Правила игры в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
40	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
41	Развитие прыгучести. Прием мяча сверху, упражнения в парах. Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
42	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
43	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
44	Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
45	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
46	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
47	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
48	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

	направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.					
49	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
50	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
51	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
52	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
54	Учебная игра с заданием. Контрольные нормативы.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
55	Футбол Инструктаж по ТБ. Учебная игра с заданием, игра в одно, два касания. Диагональная передача на 25-30 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
56	Учебная игра с заданием. Контрольные нормативы (остановка мяча, удары, жонглирование, ведение).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
57	Лепта. Инструктаж по Тб. Техника подбрасывания мяча. Игра в защите, комбинация «ловушка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
58	Перекат мяча в приседе, метание мяча в цель с кувырком (эстафета). Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

59	Совершенствование игры в защите (осаливание). Совершенствование игры в атаке (передвижение: змейка, дуга, противоход, зигзаг).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
60	Выполнение метания мяча по высокой дуге (свеча). Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
61	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Контроль правил самостоятельного определения исходной физической нагрузки. Бег 60 метров на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
62	Промежуточная аттестация.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
63	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта. Прыжки в длину с места на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
64	Бег с ускорением 3 x 30 метров. Скоростной бег 30 метров с передачей эстафетной палочки. Подтягивание, отжимание на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
65	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м. на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
66	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
67	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
68	ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Специальная заминка.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	зачет	Практическая работа		
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Бег 30, 60 метров на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Челночный бег 3*10м. на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
3	ОРУ в движении. Различные И. П. старта. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Прыжки в длину с места на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. Метание малого мяча на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2х 30 метров. Подтягивание, отжимание на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
6	Специальные беговые упражнения. Бег 400м. на результат, заминка.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
7	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 метров на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
8	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	Специальные беговые упражнения. Техника бега по повороту. Гибкость.					
9	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Совершенствование технических приемов (остановка мяча, виды передач).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника различных видов удара по мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
11	Лангма Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в парах, ловля мяча, челночный бег. Правила игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
12	Технико- тактические действия игроков в защите. Диагональная передача на бьющего. Учебная игра с заданием	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
13	Удары по мячу: «колокол», «топор». Взаимодействие игроков в атаке (лотный забег).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
14	Жесты судьи. Технико- тактические действия игроков в атаке. Ложный забег, отвлекающий маневр, уклонение от мяча (техника падения). Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
15	Баскетбол Инструктаж по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Правила 3 секунд и 24 секунд. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
16	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
17	Ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

18	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
19	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
20	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. Учебная игра	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
21	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
22	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
23	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
24	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
25	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
26	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
27	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
28	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

	Нападение быстрым пррывом. Нападение через центрального игрока.					
29	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
30	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые командные тактические действия. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
31	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Комплекс с гимнастической скамейкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на высокой перекладине.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
33	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	1				https://resh.edu.ru/subject/9
35	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
36	Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
37	Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	коня в длину высотой 120 – 125 см.					
38	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
39	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
40	СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
41	Развитие прыгучести. Прием мяча сверху, упражнения в парах. Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
42	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
43	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
44	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
45	Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
46	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9

	с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.					
47	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
48	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
49	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
50	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
51	СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
52	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
53	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
54	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9

55	Футбол Квадраты 4*2. Учебная игра с заданием, игра в одно, два касания. Диагональная передача на 25-30 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
56	Ведение мяча с изменением направления. Удары с хода. Дриблинг. Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
57	Лепта Жесты судьи. Техничко- тактические действия игроков в атаке. Ложный забег, отвлекающий маневр, уклонение от мяча (техника падения). Учебная игра с заданием.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
58	Техника подбрасывания мяча. Игра в защите, комбинация «ловушка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
59	Перекат мяча в приседе, метание мяча в цель с кувырком (эстафета). Учебная игра с заданием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
60	Совершенствование игры в защите (осаливание). Совершенствование игры в атаке (передвижение: змейка, дуга, противоход, зигзаг).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9
61	Инструктаж по технике безопасности. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Бег 30, 60 метров на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
62	Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
63	Промежуточная аттестация.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
64	Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Прыжки в длину с места на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
65	ОРУ в движении. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Метание малого	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	мяча на результат.					
66	СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2х 30 – 60 метров. Подтягивание, отжимание на результат.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
67	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 400м. на результат, заминка.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
68	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37		

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

В.И. Лях Физическая культура 5-9 классы издательство "Просвещение".

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И. Лях Физическая культура 5-9 классы издательство "Просвещение".

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>