

**Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство общего и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальный орган управления образованием  
Управление образованием городского округа Красноуфимск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3»**

*Приложение 1  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
утв. приказом №369/4 от 30 августа 2024 г.*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5936559)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Красноуфимск

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 лично 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).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым

способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*



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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Плавание».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;  
её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	2	12	ЦОК, медиатека, просвещение
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	2	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	ЦОК, медиатека, просвещение
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	5	ЦОК, медиатека, просвещение

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	ЦОК, медиатека, просвещение
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	2	3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

**6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	2	12	ЦОК, медиатека, просвещение
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	2	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	ЦОК, медиатека, просвещение
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	5	ЦОК, медиатека, просвещение
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	ЦОК, медиатека, просвещение



2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	2	3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	2	12	ЦОК, медиатека, просвещение
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	2	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	ЦОК, медиатека, просвещение
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	7	ЦОК, медиатека, просвещение
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	ЦОК, медиатека, просвещение

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	2	3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	ЦОК, медиатека, просвещение
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	1	5	ЦОК, медиатека, просвещение
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	17	2	15	ЦОК, медиатека, просвещение
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	ЦОК, медиатека, просвещение
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	1	6	ЦОК, медиатека, просвещение

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2		2	ЦОК, медиатека, просвещение
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2	2	0	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	2	6	ЦОК, медиатека, просвещение
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	8	ЦОК, медиатека, просвещение
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3	0	3	ЦОК, медиатека, просвещение
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	ЦОК, медиатека, просвещение
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	ЦОК, медиатека, просвещение

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	ЦОК, медиатека, просвещение
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	4	0	ЦОК, медиатека, просвещение
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беседа история ф.к. и ее развитие в современном обществе. Бег с ускорением.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
2	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
3	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. (ГТО) контрольный норматив 30 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, (ГТО) контрольный норматив 60 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
5	Бег на средние дистанции. Контрольный норматива 300м. девочки,500м. мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
6	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); (ГТО) контрольный норматив прыжок в длину с места.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. (ГТО) Контрольный норматив 1000м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
8	Медленный бег с изменением направления по сигналу. (ГТО) Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
9	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение



	прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага.				
10	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Контрольный норматив. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
12	Упражнения на развитие координации. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
13	Упражнения на формирование телосложения. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение мяча различными способами. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
14	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
15	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра в баскетбол.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
16	Сочетание приемов: ловля – ведение – передача; Ловля мяча – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

17	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок после двух шагов. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
18	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
20	Режим дня и его значение для современного школьника. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
21	Знакомство с ведением дневника физической культуры. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
22	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа (д).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
23	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Строевые упражнения. Разучивание элементов акробатического комплекса на гимнастических матах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
24	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
25	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед ноги «скрестно», назад в группировке. Стойка на лопатках кувырок назад	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	из стойки на ладонях. Гимнастический «мост» (д) стойка на голове и руках (м). (ГТО) Тест на гибкость.				
26	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке и назад в группировке. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
27	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Разучивание элементов прыжка через гимнастического «козла».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
28	Совершенствование элементов прыжка через гимнастического «козла». Прыжок ноги врозь	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
29	Организация и проведение самостоятельных занятий. Опорный прыжок через гимнастического «козла» зачет.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
30	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
31	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Оценить гимнастическую комбинацию на низком гимнастическом бревне.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
32	Упражнения утренней зарядки. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Лазанье по канату в 2, 3 приема на оценку.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
33	Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
34	Водные процедуры после утренней зарядки. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
35	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
36	Попеременный двухшажный ход оценить. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

37	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
38	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
39	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке оценить. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
40	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой» оценить. Торможение «плугом».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
41	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход оценить. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
44	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход оценить. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
46	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
47	Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км на оценку. Игры на лыжах.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
48	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция –	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	1.5км.				
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Знакомство с использованием подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
50	Ознакомление с техникой приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
51	Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками над собой в определенных условиях. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
52	Ознакомление с техникой выполнения Приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Учебная игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
53	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Передача и прием двумя руками снизу, сверху в парах. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
54	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча и обучение стойке. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
55	Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
56	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
58	Скоростной бег до 40 метров. Контрольный норматив 30 м.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
59	Равномерный бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
60	Бег на короткие дистанции. Контрольный норматив 60 м.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

61	Бег с ускорением с максимальной скоростью. Контрольный норматив 300 м девочки, 500 м мальчики.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
62	Метание малого мяча в неподвижную мишень. (ГТО) Подтягивание девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой перекладине.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
63	Прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность оценить.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
64	Подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. (ГТО) Контрольный норматив прыжок в длину с места. Игры с прыжками.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
65	Бег на длинные дистанции. Бег в медленном темпе до 10 минут. Удар по неподвижному мячу. Игра в футбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
66	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500м мальчики до 1000 м девочки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
67	Высокий старт. Бег с высокого старта по прямой. (ГТО) контрольный норматив 1000м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
68	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Ведение футбольного мяча, обводка мячом ориентиров. Игра в футбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Бег с ускорением.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
2	Правила самостоятельного закаливания организма. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Контрольный норматив 30 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
3	Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольный норматив 60 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
4	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500м. девочки, 500м. мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
5	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
6	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 1000 м. девочки 1500 м мальчики.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
7	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
8	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
9	Контрольный норматив челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
10	Контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
11	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение дневника физической культуры. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
12	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.				
13	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
14	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
15	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
16	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
17	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; броски в кольцо с 2х шагов. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
18	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
19	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
20	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		1	ЦОК, медиатека,



	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.				просвещение
22	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д) прыжки на скакалке зачет.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
23	Строевые упражнения. Разучивание элементов акробатического комплекса на гимнастических матах.	1			ЦОК, медиатека, просвещение
24	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером . Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
25	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Совершенствование акробатического комплекса. Тест на гибкость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
26	Упражнения для физкультпауз. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом. Развитие гибкости.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
27	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
28	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
29	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
30	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Силовая подготовка мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
31	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	с опорой руками на гимнастическую скамейку.				
32	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне девочки. Прыжки на скакалке мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
33	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Акробатический комплекс на гимнастическом бревне девочки. Упражнения в расхождении по гимнастическому бревну мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
34	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Оценить акробатический комплекс на бревне	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
35	Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
36	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
38	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Эстафеты на лыжах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
39	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
40	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
41	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.				
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
44	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
45	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
46	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
47	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
48	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
50	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
51	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
52	Техника верхней передачи мяча в парах и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

53	Техника нижней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
54	Техника нижней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
55	Техника нижней передачи мяча в парах и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
56	Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
57	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра волейбол.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
58	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование передач мяча. Учебная игра волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
60	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Скоростной бег до 60 метров 3 серии. Контрольный норматив 30 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
61	Низкий старт - стартовый разгон - финиширование. Контрольный норматив 60 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
62	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500 м девочки, 500 м мальчики.	1			ЦОК, медиатека, просвещение
63	Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
64	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
65	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок через 2 или 4 шага	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	(серийное выполнение отталкивания). Прыжки с места.				
66	Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Контрольный норматив прыжок в длину с места.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
67	Бег в медленном темпе до 10 минут. Контрольный норматив 1500 м. Игра в футбол.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
68	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500м мальчики до 1000 м девочки. Игра в футбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Бег с ускорением.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Контрольный норматив 30 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
3	Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольный норматив 60 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
4	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500м. девочки, 500м. мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
5	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
6	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 1500 м. девочки, 2000 м мальчики.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
7	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
8	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
9	Контрольный норматив челночный бег 3x10. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
10	Контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
11	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	технике прыжков, стоек, поворотов.				
12	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
13	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
14	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
15	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
16	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
17	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; броски в кольцо с 2х шагов. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
18	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
19	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
20	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	месте – передача. Игра в баскетбол.				
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
22	Ведение дневника по физической культуре. Строевые упражнения Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д) прыжки на скакалке зачет.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
23	Строевые упражнения. Разучивание элементов акробатического комплекса на гимнастических матах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
24	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
25	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Совершенствование акробатического комплекса. Тест на гибкость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
26	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом. Развитие гибкости.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
27	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
28	ОРУ с предметами на месте. Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
29	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
30	Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Силовая подготовка мальчики.	1			ЦОК, медиатека, просвещение
31	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
32	Упражнения на равновесие на гимнастическом	1			ЦОК, медиатека,



	бревне девочки. Прыжки на скакалке мальчики.				просвещение
33	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Акробатический комплекс на гимнастическом бревне	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
34	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Оценить акробатический комплекс на бревне	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
35	Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
38	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Эстафеты на лыжах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
39	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
40	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
41	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

44	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
45	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
46	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
47	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
48	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
50	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
51	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
52	Техника верхней передачи мяча в парах и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
53	Техника нижней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
54	Техника нижней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	пояса. Игра в волейбол.				
55	Техника нижней передачи мяча в парах и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
56	Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
57	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра волейбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
58	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование передач мяча. Учебная игра волейбол.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
60	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Скоростной бег до 60 метров 3 серии. Контрольный норматив 30 м.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
61	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Низкий старт - стартовый разгон - финиширование. Контрольный норматив 60 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
62	Оздоровительные комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500 м девочки, 500м мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
63	Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
64	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

65	Оздоровительные комплексы дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки с места.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
66	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Контрольный норматив прыжок в длину с места.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
67	Бег в медленном темпе до 10 минут. Контрольный норматив 1500 м. Игра в футбол.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
68	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500м мальчики до 1000 м девочки. Игра в футбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Высокий старт, низкий старт и скоростной бег до 60 метров	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
3	Высокий старт и скоростной бег до 30 метров, Контрольный норматив 30 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
4	Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольный норматив 60 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
5	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500м. девочки, 500м. мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
6	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
7	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - переход планки и уход от планки. Подтягивание.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
8	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. девочки 2000 м мальчики.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
9	Контрольный норматив челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полёте. Контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
11	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повороты с мячом на месте. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

12	Повороты с мячом на месте, в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Ведение с обводкой конусов. Учебная игра в баскетбол.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
14	Повороты с мячом на месте и в движении. Броски с двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
15	Развитие координационных способностей. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
16	Развитие координационных способностей. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
18	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
19	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Тест на гибкость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
20	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» (д) стойка на голове и руках (м).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
21	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Разучивание комплекса в целом.	1			ЦОК, медиатека, просвещение
22	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Совершенствование комплекса в целом. Развитие гибкости.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
23	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом. Развитие гибкости	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
24	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

25	Перестроение из колонны по два в колонну по одному . Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
26	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
27	Совершенствование прыжка через гимнастического «козла».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
28	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
29	Упражнения для мышц брюшного пресса. Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Силовая подготовка мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
30	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
31	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне девочки. Прыжки на скакалке мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
32	Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1			ЦОК, медиатека, просвещение
33	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
34	Попеременный двухшажный ход. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах Дистанция – 2 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
35	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение боковым скольжением. Дистанция – 1 км. Эстафеты на лыжах.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
36	Одновременный бесшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Дистанция – 2 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
37	Т.Б на уроках плавания ознакомление с	1		1	ЦОК, медиатека,

	общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше.				просвещение
38	Разучивание упражнений для освоения с водой. Разучивание движений ногами способом кроль на груди. Разучивание и совершенствование упражнений «стрела» и «торпеда» на груди.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
39	Совершенствование выполнения упражнений в скольжении на груди. Совершенствование выполнения упражнений в скольжении на груди в сочетании с движениями ногами «торпеда».	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
40	Совершенствование выполнения упражнений «стрела» на груди, «торпеда» на груди. Проверка качества усвоения изученного материала.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
41	Разучивание гребковых движений руками способом кроль на груди. Разучивание лежания и скольжения на спине.	1			ЦОК, медиатека, просвещение
42	Разучивание скольжения на спине в сочетании с движениями ногами «торпеда» на спине.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
43	Совершенствование гребковых движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Совершенствование скольжения на спине, движений ногами в плавании на спине.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
44	Совершенствование выполнения гребковых движений правой, левой рукой способом кроль на груди.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
45	Разучивание попеременных гребков руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Разучивание гребковых движений руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
46	Разучивание попеременных движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Разучивание гребковых движений руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
47	Совершенствование выполнения попеременных гребков руками способом кроль на груди в	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение



	согласовании с движениями ногами.				
48	Совершенствование попеременных движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Совершенствование выполнения гребков руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
49	Разучивание согласования движений руками и ногами в плавании способом кроль на груди. Разучивание согласования движений руками и ногами в плавании способом кроль на спине Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Плавание на глубине.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
50	Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
51	Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
52	Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди и способом кроль на спине. 50 м свободным стилем на оценку	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
53	Техника безопасности во время разучивания и закрепления элементов волейбола. Разучивание прямого нападающего удара.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
54	Нападающий удар. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
55	Тактические действия в игре волейбол. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
57	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
58	Совершенствование разученных элементов волейбола. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1		1	ЦОК, медиатека,

	Бег с ускорением.				просвещение
60	Высокий старт и скоростной бег до 30 метров, Контрольный норматив 30 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
61	Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольный норматив 60 м.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
62	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500м. девочки, 500м. мальчики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
63	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
64	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. девочки 2000 м мальчики.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
65	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полёте. Игра в Футбол	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
67	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - переход планки и уход от планки. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
68	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Контрольный норматив прыжок в длину с места.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках по л/атлетике. Здоровье и здоровый образ жизни. Низкий старт 30 м.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
2	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Овладение техникой спринтерского бега, стартовый разгон. Бег 30м. оценить.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Повторение техники спринтерского бега. Развитие скоростных качеств 60 оценить	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
4	Развитие быстроты, бег 60м , прыжки в длину с места - оценить. Нормы ГТО	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
5	Эстафетный бег. Линейные эстафеты. Челночный бег 10x10.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега, Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты м (500 г), д (300г).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
7	Техника бега на средние дистанции, финиширование. Бег 500 м. (д), 800 м. (м) - оценить.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
8	Подтягивание в висе (м), подтягивание на низкой перекладине (д)- оценить, поднимание туловища из положения лежа.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
9	Совершенствование техники бега на длинные дистанции работа на выносливость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
10	Бег 2000/3000 – оценить. Нормы ГТО.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
11	Техника безопасности на уроках б/б. Профессионально-прикладная физическая культура. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

12	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
13	Ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
14	Сочетание приемов ведения и броска.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
15	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
16	Нападение через заслон, зонная защита.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока, развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
18	Броски с отскоком от щита. Передачи мяча различными способами (скрытый пас).	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
19	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ведения.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
21	Действия против зонной защиты. Нападение 2х1, 3х2, 4х3.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
22	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Повторение строевых упражнений в движении.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
23	Повороты на месте. Ю: вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади, подтягивание, подъём в упор силой. Д: прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись ноги врозь.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
24	Повороты на месте. Ю: подъём в упор силой на оценку, подтягивание, лазанье по канату. Д: прыжки толчком двух со сменой ног равновесие на одной, соскок прогнувшись на оценку, лазанье по канату. Развитие силы	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
25	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
26	Длинный кувырок, стойка на руках. Равновесие на одной, кувырок вперед и назад. Развитие	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

	координационных способностей				
27	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
28	Комплекс акробатических упражнений на оценку. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
29	Комплекс акробатических упражнений. Опорный прыжок на оценку. Развитие координационных способностей	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
30	Комбинации из разученных элементов. Тест: наклон вперед из положения седа на полу.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
31	Развитие силы. развитие координационных способностей комплекс ритмической гимнастики.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
32	Совершенствование элементов художественной гимнастики – скакалка.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
33	Элементов художественной гимнастики – скакалка.(оценка)	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
34	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование всех изученных элементов.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
35	Правила поведения и техника безопасности. Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3км с переменной скоростью.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
36	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3-5км с переменной скоростью.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
37	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км(д), 3км(ю) на скорость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
38	Учет техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 5-10 км	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

39	Учёт техники одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1км на скорость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
40	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км(д), 3км(ю) на скорость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
41	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) без учета времени.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
42	Измерение функциональных резервов организма. Совершенствование техники торможения и поворота плугом, поворота в движении . Прохождение дистанции 5 км на выносливость	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
43	Учет техники торможения и поворота плугом, поворотов в движении. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 5 км .	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
44	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на скорость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
45	Совершенствование коньковых одновременных и попеременных ходов с пологих склонов. Эстафета. Прохождение дистанции до 5 км.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
46	Учет техники торможения и поворота плугом, поворотов в движении. Прохождение дистанции до 5 км .	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
47	Спуск в высокой стойке поворот переступанием подъем полулочкой. Повторение техники лыжных ходов.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
48	Спуск в низкой, средней (основной), высокой стойке (оценка), дистанция 2/3 км. Оценить.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
49	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение

50	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
51	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
52	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий /дар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
53	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий /дар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
54	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
55	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
56	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
57	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
58	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
59	Техника безопасности на уроках по л/атлетике. Занятия физической культурой и режим питания. Овладение техникой спринтерского бега, стартовый разгон. Бег 30м. оценить.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
60	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Повторение техники спринтерского бега. Развитие скоростных качеств, бег 60 м оценить	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
61	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение

	Прыжки в длину с места - оценить. Нормы ГТО				
62	Эстафетный бег. Линейные эстафеты. Челночный бег 10x10. Совершенствование техники бега на длинные дистанции работа на выносливость.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
63	Прыжки в длину с разбега, специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты м (500 г), д (300г). Подтягивание в висе (м), подтягивание на низкой перекладине (д)- оценить, поднятие туловища из положения лежа.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
64	Техника бега на средние дистанции, финиширование. Бег 500 м. (д), 800 м. (м) - оценить.	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
65	Бег 2000/3000 – оценить. Нормы ГТО.	1	1		ЦОК, медиатека, просвещение
66	Имитационные упражнения Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Общая физическая подготовка	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
67	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Имитационные упражнения Повороты при плавании брассом. Общая физическая подготовка	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
68	Имитационные упражнения Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Общая физическая подготовка	1		1	ЦОК, медиатека, просвещение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-

9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово - учебник»;

Физическая культура. 5-

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

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

ЦОК

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Насос для накачивания мячей  
Конусы  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Маты гимнастические  
Мостик гимнастический подпружиненный  
Бревно гимнастическое напольное 3 м  
Перекладина гимнастическая пристенная  
Перекладина навесная универсальная  
Мяч для метания  
Щит для метания в цель навесной  
Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский Лыжи  
Конь гимнастический малый  
Граната для метания  
Аптечка медицинская настенная  
Стойки волейбольные универсальные пристенные (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Кольцо баскетбольное  
Сетка баскетбольная  
Стойки баскетбольная игровая передвижная (детская), мобильная, стационарная  
Щит баскетбольный  
Мячи баскетбольные (размер 3, 5, 6, 7)  
Сетка волейбольная  
Стойка волейбольная универсальная  
Ботинки для лыж  
Инвентарь для мелкого ремонта лыж  
Инвентарь для обработки лыж  
Крепления для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Смазки для лыж