

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области**

Администрация ГО Заречный

МАОУ ГО Заречный "СОШ №1"

РАССМОТРЕНО

ШМО

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора УВР

Приказ №102-од от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№102-од от «30» 08

2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1408891)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

ГО Заречный 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5-6 кл., – 136 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 7-9 кл., – 306 часов: в 7 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часов (3 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 кувыроков, 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 «наступание» 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 сокоска (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. Проплыивание 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 руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов

организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением

(напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранный 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «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 мячав 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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих

ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по

организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить 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 физкультминуток, 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 беснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных 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 «наступание» 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 беснежных 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 соскаса 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0.5	0.5	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0.25	0.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0.25	2.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0.25	9.75	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	0.25	14.25	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0.25	13.75	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.25	5.75	resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.25	5.75	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.25	5.75	resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0.25	5.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		63			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2.75	64.75	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	1	0.5	0.5	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0.25	0.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0.25	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0.25	9.75	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	0.25	14.75	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0.25	13.75	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.25	5.75	resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.25	5.75	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.25	5.75	resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0.25	5.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2.75	64.5	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0.25	1.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0.25	1.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0.25	7.75	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	25	0.25	24.75	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	0.25	17.75	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0.25	11.75	resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0.25	11.75	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0.25	9.75	resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0.25	9.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3.25	98.75	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0.25	1.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0.25	1.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0.25	7.75	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	25	0.25	24.75	resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	0.25	17.75	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0.25	11.75	resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0.25	11.75	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0.25	9.75	resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0.25	9.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3.25	98.75	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0.25	1.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0.25	1.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0.25	7.75	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	25	0.25	24.75	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	0.25	17.75	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0.25	11.75	resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0.25	11.75	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0.25	9.75	resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0.25	9.75	resh.edu.ru
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3.25	98.75	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Олимпийские игры древности. Подвижные игры.	1				resh.edu.ru
2	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Ускорения из разных И.п. Развитие скоростных способностей. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1				resh.edu.ru
3	Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на результат 30 м. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1		0.5		resh.edu.ru
4	Содержание требований Комплекса ГТО Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Бег на результат 60 м.	1		0.5		resh.edu.ru
5	Правила самоконтроля и гигиены. Водные процедуры после утренней зарядки. Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
6	Прыжковые упражнения со скакалкой. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки (Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры). Бег 1000 м в равномерном темпе.	1				resh.edu.ru
7	Определение состояния организма. Режим дня и его значение для современного школьника. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Бег 1000 м на результат.	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	Составление дневника по физической культуре. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		resh.edu.ru
9	Упражнения утренней зарядки. Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега.	1				resh.edu.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Овладение техникой метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. КУ - Метание малого мяча.	1		0.5		resh.edu.ru
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История и правила игры в футбол. Входная контрольная работа по основам знаний.	1	0.5			resh.edu.ru
12	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу. Овладение техникой ударов, остановок и ведения мяча. Знакомство с тактикой игры.	1				resh.edu.ru
13	Упражнения с техническими элементами футбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1				resh.edu.ru
14	Упражнения на формирование телосложения.История и правила игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование техники перемещений. Ведение мяча.	1				resh.edu.ru
15	Ведение мяча с изменением направления и техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры.	1				resh.edu.ru
16	Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. КУ - техники ведения с изменением направления. Игра по упрощённым правилам.	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ-162,164,165 Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Самонаблюдение и самоконтроль. Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. 2 кувырка вперед (зачет).	1				resh.edu.ru
18	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад. Развитие гибкости. Упражнения общеразвивающей направленности. Кувырок назад из стойки на лопатках	1				resh.edu.ru
19	Акробатическая комбинация. Опорные прыжки. Развитие координационных способностей Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1				resh.edu.ru
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация (зачет). Опорные прыжки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		0.5		resh.edu.ru
21	Упражнения на гимнастической лестнице. Опорные прыжки (зачет). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	1		0.5		resh.edu.ru
22	Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Режим дня. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с гантелями и собственным весом.	1				resh.edu.ru
23	Знания о физической культуре. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Овладение	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	организаторскими способностями. КУ- сгибание разгибания туловища.					
24	Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Круговая тренировка.	1				resh.edu.ru
25	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. КУ – наклоны вперед (тест на гибкость).	1		0.5		resh.edu.ru
26	Развитие координационных способностей и силовых способностей и силовой выносливости. КУ- прыжки через скакалку.	1		0.5		resh.edu.ru
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История и правила игры волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техникой приема и передачи мяча.	1				resh.edu.ru
28	12. Передвижения, стойка игрока, техника приема и передачи мяча. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. КУ – подтягивание	1		0.5		resh.edu.ru
29	Освоение техники нижней прямой подачи. Техника приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1				resh.edu.ru
30	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
31	Освоение тактики игры. Нижняя прямая подача. Техника передач в тройках. Отбивание кулаком. Знакомство с техникой удара по мячу при нападающем ударе.	1				resh.edu.ru
32	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
33	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Характеристика вида спорта. Температурный режим. Первая помощь при переохлаждении и ушибах. Освоение техники попеременного-двуихшажного хода.	1				resh.edu.ru
34	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный. Повороты переступанием.	1				resh.edu.ru
35	Попеременный двухшажный. Подъём «лесенкой», «полуелочкой».	1				resh.edu.ru
36	Значение занятий лыжным спортом. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Подъёмы и спуски со склона.	1				resh.edu.ru
37	5. Одновременно бесшажный ход. Спуски и подъёмы. Подъём «елочкой».	1				resh.edu.ru
38	Техника одновременного бесшажного хода. (ЗАЧЕТ). Спуски и подъёмы со склона.	1		0.5		resh.edu.ru
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 2 км. Освоение техники торможения «плугом».	1				resh.edu.ru
40	Прохождение дистанции 1 км (зачет). Спуски и подъёмы, торможение «плугом». Эстафеты.	1		0.5		resh.edu.ru
41	Прохождение дистанции без учета времени по пересеченной местности. Подъемы и спуски (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
42	Освоение техники одновременного одношажного хода. Торможение (ЗАЧЕТ).	1		0.5		resh.edu.ru
43	Лыжные гонки, эстафеты. Правила лыжных гонок.	1				resh.edu.ru
44	Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
45	Спуски, подъемы и торможения. Эстафеты.	1				resh.edu.ru
46	Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Освоение техники спусков в средней стойке.	1				resh.edu.ru
47	15. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Развитие силовой выносливости.	1				resh.edu.ru
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие физических качеств. Круговая тренировка с элементами баскетбола.	1				resh.edu.ru
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие физических качеств, силы и выносливости. Ведение, передачи.	1				resh.edu.ru
50	Развитие физических качеств, скорость и ловкость. Освоение техники бросков в кольцо с места и в движении.	1				resh.edu.ru
51	Развитие физических качеств, быстрота. Овладение игрой и комплексом психомоторных способностей.	1				resh.edu.ru
52	Технико-тактические приемы в баскетболе. Учебная игра.	1				resh.edu.ru
53	Технико-тактические приемы. Учебная игра.	1				resh.edu.ru
54	Игра по упрощённым правилам.	1				resh.edu.ru
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики. Беговые упражнения. Ускорения из разных И.п. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				resh.edu.ru
56	Челночный бег с ускорениями из различных исходных положений. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с места	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
57	Развитие скоростно-силовой выносливости. КУ – прыжок в длину с места. Подвижные игры (эстафеты).	1		0.5		resh.edu.ru
58	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. КУ – Прыжок в высоту с разбега.	1		0.5		resh.edu.ru
59	Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Метание малого мяча в цель. Ускорение из различных И.П.	1				resh.edu.ru
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу. Метание малого мяча в цель. (Зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
61	Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Челночный бег. Совершенствование техники ударов по воротам. Освоение тактики игры.	1				resh.edu.ru
62	Итоговая контрольная работа по основам знаний. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	0.5			resh.edu.ru
63	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Технико –тактические приемы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				resh.edu.ru
64	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Бег 30 м на результат. Бег 1000 м без учёта времени.	1		0.5		resh.edu.ru
65	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Бег 60 м на результат.	1		0.5		resh.edu.ru
66	Овладение техникой кроссового бега. Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
67	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча на дальность (На результат).	1		0.5		resh.edu.ru
68	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (техника, зачет). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	1		0.5		resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	13.5		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Олимпийские игры древности. Подвижные игры.	1				resh.edu.ru
2	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Ускорения из разных И.п. Развитие скоростных способностей. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				resh.edu.ru
3	Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на результат 30 м. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1		0.5		resh.edu.ru
4	Содержание требований Комплекса ГТО Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	длительного бега. Бег на результат 60 м. Составление дневника физической культуры					
5	Правила самоконтроля и гигиены. Водные процедуры после утренней зарядки. Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
6	Прыжковые упражнения со скакалкой. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки (Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры). Бег 1000 м в равномерном темпе. Основные показатели физической нагрузки	1				resh.edu.ru
7	Режим дня и его значение для современного школьника. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Бег 1000 м на результат. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		0.5		resh.edu.ru
8	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		0.5		resh.edu.ru
9	Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега Упражнения для коррекции телосложения	1				resh.edu.ru
10	Овладение техникой метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. КУ - Метание малого мяча. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		0.5		resh.edu.ru
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История и правила игры в футбол. Входная контрольная работа по основам знаний. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0.5			resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
12	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу. Овладение техникой ударов, остановок и ведения мяча. Знакомство с тактикой игры.	1				resh.edu.ru
13	Упражнения с техническими элементами футбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1				resh.edu.ru
14	История и правила игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование техники перемещений. Ведение мяча.	1				resh.edu.ru
15	Ведения мяча с изменением направления и техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры.	1				resh.edu.ru
16	Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. КУ - техники ведения с изменением направления. Игра по упрощённым правилам.	1		0.5		resh.edu.ru
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ-162,164,165 Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Самонаблюдение и самоконтроль. Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
18	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад. Мост из положения стоя. Развитие гибкости. Упражнения общеразвивающей направленности.	1				resh.edu.ru
19	Акробатическая комбинация. Опорные прыжки. Развитие координационных способностей Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
20	Акробатическая комбинация (зачет). Опорные прыжки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		0.5		resh.edu.ru
21	Опорные прыжки (зачет). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	1		0.5		resh.edu.ru
22	Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с гантелями и собственным весом. Лазание по канату в три приема	1				resh.edu.ru
23	Знания о физической культуре. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Овладение организаторскими способностями. КУ- сгибание разгибания туловища.	1		0.5		resh.edu.ru
24	Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Круговая тренировка.	1				resh.edu.ru
25	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. КУ – наклоны вперед (тест на гибкость). Упражнения ритмической гимнастики	1		0.5		resh.edu.ru
26	Развитие координационных способностей и силовых способностей и силовой выносливости. КУ- прыжки через скакалку.	1		0.5		resh.edu.ru
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История и правила игры волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, по-воротов и стоек, техникой приема и передачи мяча.	1				resh.edu.ru
28	Передвижения, стойка игрока, техника приема и передачи мяча. Знакомство с системой дополнительного обучения физической	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	культуре и организацией спортивной работы в школе. КУ – подтягивание					
29	Освоение техники нижней прямой подачи. Техника приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru
30	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
31	Освоение тактики игры. Техника передач в тройках. Отбивание кулаком. Знакомство с техникой удара по мячу при нападающем ударе. Техника верхней прямой подачи.	1				resh.edu.ru
32	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача. КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		0.5		resh.edu.ru
33	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Характеристика вида спорта. Температурный режим. Первая помощь при переохлаждении и ушибах. Освоение техники одновременного-двухшажного хода.	1				resh.edu.ru
34	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный. Повороты переступанием в движении со склона, на повороте.	1				resh.edu.ru
35	Одновременный двухшажный. Подъём «лесенкой», «полуелочкой».	1				resh.edu.ru
36	Значение занятий лыжным спортом. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Подъёмы и спуски со склона.	1				resh.edu.ru
37	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы. Подъём «елочкой».	1				resh.edu.ru
38	. Техника одновременного двухшажного хода. (ЗАЧЕТ). Спуски и подъёмы со склона, торможение «плугом». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
39	Прохождение дистанции 2 км. Освоение техники торможения «полуплугом», «упором». Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона	1				resh.edu.ru
40	Прохождение дистанции 1 км (зачет). Спуски и подъёмы, торможение «плугом». Эстафеты.	1		0.5		resh.edu.ru
41	Прохождение дистанции без учета времени по пересеченной местности. Подъемы и спуски (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
42	Освоение техники одновременного одношажного хода. Торможение (ЗАЧЕТ)	1		0.5		resh.edu.ru
43	Лыжные гонки, эстафеты. Правила лыжных гонок.	1				resh.edu.ru
44	Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске.	1				resh.edu.ru
45	Спуски, подъемы и торможения. Эстафеты.	1				resh.edu.ru
46	Прохождение дистанции 2 км без учета времени (зачет). Освоение техники спусков в средней стойке.	1				resh.edu.ru
47	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	1				resh.edu.ru
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие физических качеств. Круговая тренировка с элементами баскетбола. Остановка двумя шагами и прыжком	1				resh.edu.ru
49	Развитие физических качеств, силы и выносливости. Ведение, передачи и броски мяча одной рукой от плеча с места.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
50	Развитие физических качеств, скорость и ловкость. Освоение техники бросков в кольцо с места и в движении. Техника броска с двух шагов после ведения.	1				resh.edu.ru
51	Развитие физических качеств, быстрота. Овладение игрой и комплексом психомоторных способностей. Техника броска с двух шагов после ведения.	1				resh.edu.ru
52	Технико–тактические приемы в баскетболе. Учебная игра. Техника броска с двух шагов после ведения.- (Зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
53	Технико–тактические приемы. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				resh.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.Игра по упрощённым правилам.	1				resh.edu.ru
55	.Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики. Беговые упражнения. Ускорения из разных И.п. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие физических качеств.	1				resh.edu.ru
56	Челночный бег с ускорениями из различных исходных положений. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с места	1				resh.edu.ru
57	Развитие скоростно-силовой выносливости. КУ – прыжок в длину с места. Подвижные игры (эстафеты).	1		0.5		resh.edu.ru
58	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. КУ – Прыжок в высоту с разбега.	1		0.5		resh.edu.ru
59	Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Метание малого мяча в цель. Ускорение из различных И.П.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу. Метание малого мяча в цель. (Зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
61	Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Челночный бег (зачет). Совершенствование техники ударов по воротам. Освоение тактики игры.	1				resh.edu.ru
62	8. Итоговая контрольная работа по основам знаний. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	0.5			resh.edu.ru
63	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Технико –тактические приемы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				resh.edu.ru
64	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Бег 30 м на результат. Бег 1000 м без учёта времени	1		0.5		resh.edu.ru
65	11. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Бег 60 м на результат.	1		0.5		resh.edu.ru
66	Овладение техникой кроссового бега. Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча. Техника метания малого мяча с 3-х шагов. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		0.5		resh.edu.ru
67	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча на дальность (На результат). Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
68	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (техника, зачет). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		0.5		resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	14.5		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.	1				resh.edu.ru
2	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1				resh.edu.ru
3	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 30 м, 60 м.	1		0.5		resh.edu.ru
4	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Правила самоконтроля и гигиены.	1				resh.edu.ru
5	Правила самоконтроля и гигиены. Водные процедуры после утренней зарядки. Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
6	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега. Челночный бег 3*10 м (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
7	Прыжковые упражнения со скакалкой. Индивидуальные комплексы адаптивной и корrigирующей физической культуры.	1				resh.edu.ru
8	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Бег 1500 м на результат.	1		0.5		resh.edu.ru
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		resh.edu.ru
10	Входная контрольная работа по основам знаний. Прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	0.5			resh.edu.ru
11	Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель.	1				resh.edu.ru
12	Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча на дальность	1				resh.edu.ru
13	Метание малого мяча на дальность (На результат). Упражнение с набивными мячами.	1		0.5		resh.edu.ru
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История и правила игры в футбол.	1				resh.edu.ru
15	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу.	1				resh.edu.ru
16	Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры.	1				resh.edu.ru
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1				resh.edu.ru
18	История и правила игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек	1				resh.edu.ru
19	Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование техники перемещений.	1				resh.edu.ru
20	Освоение техники ведения мяча и техники бросков мяча.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
21	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru
22	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча (учет техники ведения)	1				resh.edu.ru
23	Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры. Игра по упрощённым правилам.	1				resh.edu.ru
24	Физическая культура в современном обществе. Режим дня. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				resh.edu.ru
25	Технико – тактические приемы. Учебная игра	1				resh.edu.ru
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ-162,164,165 Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Самонаблюдение и самоконтроль. Освоение строевых упражнений.	1				resh.edu.ru
27	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1				resh.edu.ru
28	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения общеразвивающей направленности	1				resh.edu.ru
29	Акробатическая комбинация (зачет). Опорные прыжки. Развитие координационных способностей	1		0.5		resh.edu.ru
30	Опорные прыжки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
31	Опорные прыжки (зачет). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1		0.5		resh.edu.ru
32	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
33	Развитие скоростно-силовых способностей	1				resh.edu.ru
34	Знания о физической культуре. Овладение организаторскими способностями.	1				resh.edu.ru
35	Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
36	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Развитие координационных способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
37	Развитие скоростно-силовой подготовки. Круговая тренировка.	1				resh.edu.ru
38	Развитие координационных способностей и силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История и правила игры волейбол.	1				resh.edu.ru
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техникой приема и передачи мяча.	1				resh.edu.ru
41	Передвижения, стойка игрока, техника приема и передача мяча.	1				resh.edu.ru
42	Передвижения, стойка игрока, техника приема и передача мяча. Развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru
43	Освоение техники нижней прямой подачи. Приема и передача мяча (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
44	Нижняя прямая подача. Освоение техники прямого нападающего удара.	1				resh.edu.ru
45	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Техника прямого нападающего удара.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
46	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Нижняя прямая подача (техника) Зачет.	1		0.5		resh.edu.ru
47	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре	1				resh.edu.ru
48	Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие выносливости и координационных способностей	1				resh.edu.ru
49	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Развитие физических качеств.	1				resh.edu.ru
50	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Характеристика вида спорта. Температурный режим. Первая помощь.	1				resh.edu.ru
51	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный. Повороты переступанием.	1				resh.edu.ru
52	Попеременный двухшажный. Подъём «полуулочкой»	1				resh.edu.ru
53	Значение занятий лыжным спортом. Освоение техники одновременно бесшажного хода.	1				resh.edu.ru
54	Попеременно двухшажный ход. Подъёмы и спуски со склона.	1				resh.edu.ru
55	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы со склона	1				resh.edu.ru
56	Одновременно двухшажный ход. Спуски и подъёмы. Освоение техники подъёма «елочкой»	1				resh.edu.ru
57	Прохождение дистанции 3 км. Освоение техники торможение «плугом»	1				resh.edu.ru
58	Прохождение дистанции 1 км (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
59	Спуски и подъёмы, торможение «плугом». Эстафеты.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
60	Прохождение дистанции без учета времени по пересеченной местности. Подъем «елочкой» (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
61	Освоение техники одновременного одношажного хода. Торможение «плугом» (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
62	Одновременные лыжные ходы. Освоение техники торможение и поворот «упором»	1				resh.edu.ru
63	Спуски, подъемы и торможения. Эстафеты.	1				resh.edu.ru
64	Освоение техники преодоление бугров и впадин при спуске.	1				resh.edu.ru
65	Прохождение дистанции 3 км. Освоение техники поворота на месте махом.	1				resh.edu.ru
66	Прохождение дистанции 3 км на время (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
67	Прохождение дистанции 1 км с применением техники одновременных лыжных ходов (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
68	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Развитие физических качеств	1				resh.edu.ru
69	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	1				
70	Развитие физических качеств, сила. Круговая тренировка.	1				
71	Развитие физических качеств, выносливость.	1				
72	Развитие физических качеств, гибкость и ловкость.	1				
73	Развитие физических качеств, быстрота.	1				
74	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр Совершенствование техники перемещений в баскетболе.	1				
75	Ведения, передачи и броски мяча.	1				
76	Освоение техники бросков в кольцо с места и в движении.	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
77	Овладение игрой и комплексом психо-моторных способностей.	1				
78	Технико –тактические приемы. Учебная игра.	1				
79	Технико –тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	1				
80	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1				
81	Прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Развитие физических качеств.	1				
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие выносливости и координационных способностей	1				
83	Технико –тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	1				
84	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу.	1				
85	Совершенствование техники ударов по воротам. Освоение тактики игры.	1				
86	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1				
87	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1				
88	Технико –тактические приемы. Учебная игра.	1				
89	Технико –тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	1				
90	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
91	Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
92	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат). Развитие скоростных способностей.	1		0.5		
93	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	1				
94	Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Челночный бег.	1				
95	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1				
96	Беговые упражнения. Бег 30 м, 60 м на результат	1		0.5		
97	Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
98	Овладение техникой кроссового бега. Развитие выносливости. Бег 1500 м на результат.	1		0.5		
99	Итоговая контрольная работа по основам знаний. Метание малого мяча. Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	0.5			
100	Метание малого мяча на дальность (На результат). Упражнение с набивными мячами.	1		0.5		
101	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега (техника, зачет)	1		0.5		
102	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	10		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Влияние возвратных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1				resh.edu.ru
2	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1				resh.edu.ru
3	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей	1				resh.edu.ru
4	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Бег на результат 30 м, 60 м.	1		0.5		resh.edu.ru
5	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Правила самоконтроля и гигиены.	1				resh.edu.ru
6	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега. Челночный бег 3*10 м (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
7	Прыжковые упражнения со скакалкой. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.	1				resh.edu.ru
8	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Бег 1500 м на результат.	1		0.5		resh.edu.ru
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		resh.edu.ru
10	Входная контрольная работа по основам знаний. Прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	0.5			resh.edu.ru
11	Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
12	Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча на дальность	1				resh.edu.ru
13	Метание малого мяча на дальность (На результат). Упражнение с набивными мячами.	1		0.5		resh.edu.ru
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в футбол.	1				resh.edu.ru
15	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу.	1				resh.edu.ru
16	Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры.	1				resh.edu.ru
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1				resh.edu.ru
18	Правила игры в баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек	1				resh.edu.ru
19	Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование техники перемещений.	1				resh.edu.ru
20	Освоение техники ведения мяча и техники бросков мяча.	1				resh.edu.ru
21	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru
22	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча (учет техники ведения)	1		0.5		resh.edu.ru
23	Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры. Игра по упрощенным правилам.	1				resh.edu.ru
24	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	Технико – тактические приемы. Учебная игра.	1				resh.edu.ru
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Самонаблюдение и самоконтроль. Освоение строевых упражнений	1				resh.edu.ru
27	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1				resh.edu.ru
28	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения общеразвивающей направленности	1				resh.edu.ru
29	Акробатическая комбинация (зачет). Опорные прыжки. Развитие координационных способностей	1		0.5		resh.edu.ru
30	Опорные прыжки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
31	Опорные прыжки (зачет). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1		0.5		resh.edu.ru
32	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru
33	Развитие скоростно-силовых способностей	1				resh.edu.ru
34	Знания о физической культуре. Овладение организаторскими способностями	1				resh.edu.ru
35	Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
36	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
37	Развитие скоростно-силовой подготовки. Круговая тренировка	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
38	Развитие координационных способностей и силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры волейбол.	1				resh.edu.ru
40	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, техникой приема и передачи мяча	1				resh.edu.ru
41	Передвижения, стойка игрока, техника приема и передача мяча. Развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru
42	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	1				resh.edu.ru
43	Освоение техники верхней прямой подачи. Прием и передача мяча через сетку (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
44	Верхняя и нижняя прямая подача. Освоение техники прямого нападающего удара	1				resh.edu.ru
45	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Техника прямого нападающего удара	1				resh.edu.ru
46	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Нижняя прямая подача (количество) Зачет	1		0.5		resh.edu.ru
47	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре	1				resh.edu.ru
48	Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие выносливости и координационных способностей. Верхняя прямая подача (Зачет - техника).	1		0.5		resh.edu.ru
49	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
50	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Первая помощь.	1				resh.edu.ru
51	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Повороты в движении.	1				resh.edu.ru
52	Одновременные ходы. Подъём «елочкой»	1				resh.edu.ru
53	Значение занятий лыжным спортом. Освоение техники конькового хода.	1				resh.edu.ru
54	Коньковый ход. Подъёмы, спуски со склона и торможения.	1				resh.edu.ru
55	Одновременно двухшажный ход. Спуски и подъёмы. Освоение техники подъёма «елочкой»	1				resh.edu.ru
56	Прохождение дистанции 4,5 км. Совершенствование техники торможение и поворот «плугом»	1				resh.edu.ru
57	Прохождение дистанции 1 км (зачет)	1				resh.edu.ru
58	Спуски и подъёмы, торможение «плугом». Эстафеты.	1		0.5		resh.edu.ru
59	Прохождение дистанции без учета времени по пересеченной местности. Спуски и подъёмы, торможение (зачет)	1				resh.edu.ru
60	Совершенствование техники конькового хода. Техника конькового (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
61	Развитие двигательных способностей. Лыжные гонки	1				resh.edu.ru
62	Развитие двигательных способностей. Эстафеты	1				resh.edu.ru
63	Совершенствование техники преодоление бугров и впадин при спуске.	1				resh.edu.ru
64	Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. Совершенствование поворота на месте махом.	1				resh.edu.ru
65	Прохождение дистанции 3 км на время (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
66	Прохождение дистанции 2 км с применением ранее изученных лыжных ходов (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
67	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1		0.5		resh.edu.ru
68	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1				resh.edu.ru
69	Развитие физических качеств, сила. Круговая тренировка.	1				resh.edu.ru
70	Развитие физических качеств, выносливость.	1				resh.edu.ru
71	Развитие физических качеств, гибкость и ловкость.	1				resh.edu.ru
72	Развитие физических качеств, быстрота.	1				resh.edu.ru
73	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр Совершенствование техники перемещений в баскетболе	1				resh.edu.ru
74	Ведения, передачи и броски мяча	1				resh.edu.ru
75	Освоение техники бросков в кольцо с места и в движении.	1				resh.edu.ru
76	Овладение игрой и комплексом психомоторных способностей.	1				resh.edu.ru
77	Технико –тактические приемы. Учебная игра.	1				resh.edu.ru
78	Технико–тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	1				resh.edu.ru
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1				resh.edu.ru
80	Прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Развитие физических качеств.	1				resh.edu.ru
81	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие выносливости и координационных способностей	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
82	Технико–тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам	1				resh.edu.ru
83	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу.	1				resh.edu.ru
84	Совершенствование техники ударов по воротам. Освоение тактики игры.	1				resh.edu.ru
85	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1				resh.edu.ru
86	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru
87	Технико –тактические приемы. Учебная игра.	1				resh.edu.ru
88	Технико–тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	1				resh.edu.ru
89	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту	1				resh.edu.ru
90	Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				resh.edu.ru
91	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат). Развитие скоростных способностей	1		0.5		resh.edu.ru
92	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	1		0.5		resh.edu.ru
93	Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Челночный бег.	1				resh.edu.ru
94	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
95	Беговые упражнения. Бег 30 м, 60 м на результат	1		0.5		resh.edu.ru
96	Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	1		0.5		resh.edu.ru
97	Овладение техникой кроссового бега. Развитие выносливости. Бег 1500 м на результат.	1		0.5		resh.edu.ru
98	Итоговая контрольная работа по основам знаний. Метание малого мяча. Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	0.5			resh.edu.ru
99	Метание малого мяча на дальность (На результат). Упражнение с набивными мячами.	1				resh.edu.ru
100	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	1				resh.edu.ru
101	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
102	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	1				resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	11		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История возникновения и формирования физической культуры.	1				resh.edu.ru
2	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1				resh.edu.ru
3	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей Бег на результат 30м	1		0.5		resh.edu.ru
4	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Бег на результат 60 м.	1		0.5		resh.edu.ru
5	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Правила самоконтроля и гигиены.	1				resh.edu.ru
6	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега. Челночный бег 3*10 м (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
7	Прыжковые упражнения со скакалкой. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.	1				resh.edu.ru
8	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Бег 1500 м на результат.	1		0.5		resh.edu.ru
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		resh.edu.ru
10	Входная контрольная работа по основам знаний. Прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	0.5			resh.edu.ru
11	Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча в цель. Прыжок в длину с разбега.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
12	Метание малого мяча. Овладение техникой метания мяча на дальность	1				resh.edu.ru
13	Метание малого мяча на дальность (На результат). Упражнение с набивными мячами.	1		0.5		resh.edu.ru
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в футбол.	1				resh.edu.ru
15	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу.	1				resh.edu.ru
16	Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры.	1				resh.edu.ru
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1				resh.edu.ru
18	Правила игры в баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек ведение мяча с изменением направления.	1				resh.edu.ru
19	Техника ловли и передач мяча в движении. Техника бросков мяча по кольцу с разных точек.	1				resh.edu.ru
20	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1				resh.edu.ru
21	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Судейство игры. (зачетная комбинация-учет техники ведения, бросков по кольцу с двух шагов).	1		0.5		resh.edu.ru
22	Освоение техники защиты и тактики игры. Игра по правилам. Броски мяча (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
23	Технико-тактические приемы игры. Броски. Учебная игра.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
24	Физические качества человека. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1				resh.edu.ru
25	Технико-тактические приемы игры. Игра по правилам.	1				resh.edu.ru
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Самонаблюдение и самоконтроль. Освоение строевых упражнений.	1				resh.edu.ru
27	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Страховка и самостраховка.	1				resh.edu.ru
28	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения общеразвивающей направленности	1				resh.edu.ru
29	Акробатическая комбинация (зачет). Опорные прыжки. Развитие координационных способностей	1		0.5		resh.edu.ru
30	Опорные прыжки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
31	Опорные прыжки (зачет). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1		0.5		resh.edu.ru
32	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	1				resh.edu.ru
33	Развитие скоростно-силовых способностей	1				resh.edu.ru
34	Знания о физической культуре. Овладение организаторскими способностями.	1				resh.edu.ru
35	Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
37	Развитие скоростно-силовой подготовки. Круговая тренировка	1				resh.edu.ru
38	Развитие координационных способностей и силовых способностей и силовой выносливости	1				resh.edu.ru
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, техника приема и передачи мяча.	1				resh.edu.ru
40	Передвижения, стойка игрока, техника приема и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1		0.5		resh.edu.ru
41	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1				resh.edu.ru
42	Освоение техники верхней прямой подачи. Развитие координационных способностей.	1				resh.edu.ru
43	Верхняя прямая подача. Освоение техники прямого нападающего удара.	1				resh.edu.ru
44	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Техника прямого нападающего удара.	1				resh.edu.ru
45	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача (количество) Зачет.	1		0.5		resh.edu.ru
46	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
47	Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие выносливости и координационных способностей. Техника прямого нападающего удара (Зачет).	1		0.5		resh.edu.ru
48	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	1				resh.edu.ru
49	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Первая помощь. Развитие физических качеств.	1				resh.edu.ru
50	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	1				resh.edu.ru
51	Одновременные ходы. Подъём «елочкой», спуск в стойке.	1				resh.edu.ru
52	Значение занятий лыжным спортом. Освоение техники конькового хода.	1				resh.edu.ru
53	Коньковый ход. Подъёмы, спуски со склона и торможения.	1				resh.edu.ru
54	Техника одновременных ходов. Подъёмы, спуски со склона и торможения.	1				resh.edu.ru
55	Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты. Спуски, подъемы, торможения.	1				resh.edu.ru
56	Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъёмы, торможения.	1				resh.edu.ru
57	Прохождение дистанции 1км (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
58	Совершенствование поворота на месте махом. Поворот при спуске переступанием. Лыжные гонки.	1				resh.edu.ru
59	Прохождение дистанции без учета времени по пересеченной местности. Спуски и подъёмы, торможение (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
60	Совершенствование техники конькового хода. Техника конькового (зачет).	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
61	Развитие двигательных способностей. Лыжные гонки.	1				resh.edu.ru
62	Развитие двигательных способностей. Преодоление контруклона.	1				resh.edu.ru
63	Совершенствование техники преодоление бугров и впадин при спуске.	1				resh.edu.ru
64	Прохождение дистанции в среднем темпе с применением ранее изученных ходов.	1				resh.edu.ru
65	Прохождение дистанции 3 км на время (зачет). Развитие физических качеств.	1		0.5		resh.edu.ru
66	Прохождение дистанции 5 км с применением ранее изученных лыжных ходов (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru
67	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1				resh.edu.ru
68	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1				resh.edu.ru
69	Развитие физических качеств, сила. Круговая тренировка.	1				resh.edu.ru
70	Развитие физических качеств, выносливость.	1				resh.edu.ru
71	Развитие физических качеств, гибкость и ловкость.	1				resh.edu.ru
72	Развитие физических качеств, быстрота.	1				resh.edu.ru
73	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр Совершенствование техники перемещений в баскетболе.	1				resh.edu.ru
74	Ведение, передачи и броски мяча в движении в тройках.	1				resh.edu.ru
75	Освоение техники бросков в кольцо с места и в движении с разных точек (звезда).	1				resh.edu.ru
76	Овладение игрой и комплексом психо-моторных способностей.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
77	Технико –тактические приемы. Учебная игра.	1				resh.edu.ru
78	Технико –тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	1				resh.edu.ru
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1				resh.edu.ru
80	Прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Развитие физических качеств.	1				resh.edu.ru
81	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Закрепление техники перемещений, владения мячом в волейболе, развитие выносливости и координационных способностей	1				resh.edu.ru
82	Технико –тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	1				resh.edu.ru
83	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и ударов по мячу в футболе.	1				resh.edu.ru
84	Совершенствование техники ударов по воротам. Освоение тактики игры футбол.	1				resh.edu.ru
85	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1				resh.edu.ru
86	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1				resh.edu.ru
87	Технико –тактические приемы. Учебная игра.	1				resh.edu.ru
88	Технико –тактические приемы. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам.	1				resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
89	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.	1				resh.edu.ru
90	Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				resh.edu.ru
91	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат). Развитие скоростных способностей.	1		0.5		resh.edu.ru
92	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	1				resh.edu.ru
93	Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Челночный бег.	1				resh.edu.ru
94	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1				resh.edu.ru
95	Беговые упражнения. Бег 30 м на результат	1		0.5		resh.edu.ru
96	Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 60 м на результат	1		0.5		resh.edu.ru
97	Овладение техникой кроссового бега. Развитие выносливости. Бег 1500 м на результат.	1		0.5		resh.edu.ru
98	Итоговая контрольная работа по основам знаний. Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	0.5			resh.edu.ru
99	Метание малого мяча на дальность (На результат). Упражнение с набивными мячами.	1		0.5		resh.edu.ru
100	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	1				resh.edu.ru
101	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (зачет)	1		0.5		resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
102	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	1				resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	12		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

resh.edu.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

resh.edu.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

resh.edu.ru