

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Вологодской области

Управление образования и молодежной политики администрации

Грязовецкого муниципального округа

МБОУ "Средняя школа № 2 г. Грязовца"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Протокол №01 от
«26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического
совета

Шахова С.И.

Протокол №01 от «27»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шахова С.И.

Приказ №311

от «27» августа 2025 г.

АДПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с ЗПР вариант 7

5 – 9 классов

г.Грязовец

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по адаптивной 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.

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к преподаванию предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слепых обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены 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 самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных глубокими нарушениями зрения:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
 - наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся с ЗПР 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 с ЗПР 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 адаптивной 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 с ЗПР знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся с ЗПР, 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, отведенных для изучения курса физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов (2 часа в неделю в каждом классе): в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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.

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 «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.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой

(левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «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 ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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, прыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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);

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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) образовательны е ресурсы	Воспитательный компонент
			Всего	Контрольн ые работы	Практич еские работы		
		Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре		В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/interneturok.ru/ http://www.openclasse.ru http://metodsovet.ru	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.
Итого по разделу			-				
		Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время
Итого по разделу		0				
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики

					su	вредных привычек
Итого по разделу		0				
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	Умение выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru	Познакомить с рекомендациями по технике безопасности

					https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах. Умение описывать технику Попеременного и одновременного лыжного хода и разучивать их на учебной дистанции (за лидером)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	Учить обсуждать и анализировать образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделять отличительные элементы их техники; совершенствовать технические действия в спортивной игре баскетбол.
2.5	Спортивные игры. Волейбол	6	0	0	https://resh.edu.ru	Совершенствовать

	(модуль "Спортивные игры")				/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	технические действия в спортивной игре волейбол, контролировать технику выполнения другими учащимися, выявлять возможные ошибки и способы их устранения .
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	В процес се урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/ nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.r u/ http://www.openclas s.ru http://metodsovet.su	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Итого по разделу		0				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	В процес се урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/ nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.r u/	Умение рассматривать возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные

					http://www.openclasseur.ru http://metodsovet.su	мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.)
Итого по разделу		0				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/interneturok.ru/ http://www.openclasseur.ru http://metodsovet.su	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время
Итого по разделу		0				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/interneturok.ru/ http://www.openclasseur.ru http://metodsovet.su	Учить определять задачи и последовательность самостоятельного обучения технике гимнастических упражнений. Умение разучивать технику по фазам движения и в полной координации. Контролировать технику выполнения упражнения другими учащимися, анализировать её с помощью сравнения с техникой образца, выявлять ошибки и способы их устранения (обучение в

						парах)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности. Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru	Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/interneturok.ru/ http://www.openclass.ru	Учить обсуждать и анализировать образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделять отличительные элементы их техники; совершенствовать технические действия в спортивной игре баскетбол, взаимодействовать с игроками своих

					http://metodsovet.su	команд в условиях игровой деятельности
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	Совершенствование технических действий в спортивной игре волейбол, разучивание и закрепление техники. Контроль за техникой выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности
2.6						
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su	Выполнять физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.
Итого по разделу		68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
				Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	0	0	https://resh.edu .ru/su bject/5/ nsportal.ru https://resh.edu .ru/ https://internet urok.ru/ http://www.op enclass.ru http://metodso vet	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.

						Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
Итого по разделу		0				
			Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. Умение применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Умение измерять показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки) ,выявлять соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.

Итого по разделу		0				
			ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
			Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Совершенствование навыков проведения и регулирования закаляющих процедур.
Итого по разделу		0				
			Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru	Учить определять задачи и последовательность самостоятельного обучения гимнастического элемента, разучивать технику по фазам движения и в полной координации. Контролировать технику выполнения упражнения другими учащимися,

					vet	анализировать её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и способы их устранения (обучение в парах).
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности. Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru	Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и

						способы их исправления.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet	Учить обсуждать и анализировать образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; совершенствовать технические действия в спортивной игре баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet	совершенствовать технические действия в спортивной игре волейбол, разучивают и закрепляют технику контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности
2.6						
2.7	Подготовка к выполнению нормативных	8	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/5/nsportal.ru	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet	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.
Итого по разделу		68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
		Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	В процесс е уроков	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclasse.ru http://metodsovet.ru	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
Итого по разделу						
		Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	В процесс е урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclasse.ru	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

					http://metodsovet	
Итого по разделу		0				
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/ nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclasse.ru http://metodsovet	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
Итого по разделу		0				
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/ nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclasse.ru http://metodsovet	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	21	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/ nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности. Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.

	атлетика")				u/ http://www.openclasse.ru http://metodsovet.ru	Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/interneturok.ru/ http://www.openclasse.ru http://metodsovet.ru	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах . Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/interneturok.ru/	Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится

	игры")				http://www.openclasse.ru http://metodsovet.ru	к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclasse.ru http://metodsovet.ru	Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности.
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclasse.ru http://metodsovet.ru	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. 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.
Итого по разделу		68				
ОБЩЕЕ		68	0	0		

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					
-------------------------------------	--	--	--	--	--

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
			Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	0	0	https://resh.u.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.u.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.sovet	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Итого по разделу		0				
			Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.sovet.ru	Оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
Итого по разделу		0				
			ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
			Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания и определять их специфические воз-

					http://www.openclass.ru http://methods.ovet	действия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения Знать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
Итого по разделу		0				
			Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovet	Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. Демонстрировать комбинации, составленные учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности. Демонстрировать знания по истории

					https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovoet	лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Наблюдают и анализируют, уточняют фазы и элементы, делают выводы.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ovoet	Демонстрировать технику лыжных ходов: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, бесшажный ход. Демонстрировать передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.u.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.u.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ova.net	Умение демонстрировать технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.u.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.u.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://methods.ova.net	Умение демонстрировать технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	https://resh.u.ru/subject/5/nsportal.ru https://resh.u.ru/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных

	(модуль "Спорт")				u.ru/ https://interne turok.ru/ http://www.o penclass.ru http://methods ovet	требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
Итого по разделу		68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег в медленном темпе до 6 минут. Высокий старт (до 10-15м). Бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками»	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег в медленном темпе до 6 минут. Высокий старт (до 10-15м). Бег с ускорением (40-50м). Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
3	Олимпийские игры древности. Бег в медленном темпе до 6 минут. Высокий старт (до 10-15м), бег по	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.				
4	Режим дня. Бег в медленном темпе до 6 минут. Высокий старт (до 10-15м). Бег с ускорением (50-60м). Финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием. Бег в медленном темпе до 6 минут. Бег 60м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Бег в медленном темпе до 6 минут. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель с 5-6 м. Ору в движении. Подвижная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	«Попади в цель». Развитие скоростно-силовых качеств				
7	Определение состояния организма. Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 6 минут. Подбор разбега с 7-9 шагов. Метание в горизонтальную цель с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
8	Составление дневника по физической культуре. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Приземление. Метание в горизонтальную цель с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель». Бег 1000м без учета времени.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
9	Упражнения утренней зарядки. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Метание в горизонтальную цель с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
10	Спортивные игры (баскетбол). Оздоровительные	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	мероприятия в режиме учебной деятельности. Инструктаж по ТБ на уроках спортивными играми (Баскетбол). Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология в баскетболе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
12	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

13	Упражнения на развитие координации. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
14	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с шагом. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой деятельности.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
15	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	Ловля мяча двумя руками от груди в парах с шагом. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.				
16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля двумя руками на месте в круге. Бросок мяча с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением с сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением с сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств Подвижная игра «Светофор».	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением с сведением. Ору в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств Подвижная игра «Фигуры».	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением с сведением. Ору на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

21	Перестроение из колонны по лва в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
22	Перестроение из колонны по лва в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
23	Перестроение из колонны по лва в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
24	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	Эстафеты. Развитие силовых качеств.				
25	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, кувырок назад. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
26	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Кувырок вперёд, кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
27	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Кувырок вперёд, кувырок назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». Развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
28	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении.. Кувырок вперёд, кувырок назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручами. Развитие силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
29	История ВФСК ГТО и ГТО в наши	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.				https://interneturok.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Подтягивание на высокой перекладине. Эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
33	Лыжная подготовка. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь. Подгонка лыжных креплений. Повторить	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника выполнения бесшажного одновременного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000 м.				
34	Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция 1000 м. Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
35	Прохождение дистанции 1 км с использованием одновременного бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
36	Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе. Техника выполнения одновременного	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	бесшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 120 м без палок.				
37	Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов. Техника выполнения спусков со склона до 45° в средней стойке. Подъём «елочкой» на склон до 45°.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
38	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Техника выполнения спусков со склона до 45° в средней стойке. Подъём «елочкой» на склон до 45°.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
39	Подъём «ёлочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
40	Техника выполнения подъёма «ёлочкой». Торможение плугом. Передвижение по дистанции 2 км со средней скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
41	Дистанция 2,5 км. Торможение плугом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
42	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	Техника выполнения торможение плугом.				https://interneturok.ru/
43	Совершенствование техники изученных ходов на учебном кругу. Прохождение дистанции до 3,5 км со средней скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
44	Соревнования по лыжным гонкам. 1 км (девочки), 2 км (мальчики).	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
45	Совершенствование техники лыжных ходов, спуска , подъёма, торможения плугом. Поворот плугом вправо, влево. Круговая эстафета с этапом до 150 м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
46	Подведение итогов уроков по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
47	Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты с элементами волейбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
48	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	«Пасовка волейболистов».				
49	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
50	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
51	Передача мяча лвумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 5-6 м Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
52	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств.				https://interneturok.ru/
54	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
55	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
56	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ без предмета. Высокий старт (до 10-15 м). Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств. Метание на	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	дальность.				
57	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ без предмета. Высокий старт (до 10-15 м). Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств. Метание на дальность.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
58	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ без предмета. Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением (40-50м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки) Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
59	Бег в равномерном темпе до 7 мин. ОРУ в движении. Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением (40-50м). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета (передача палочки) Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
60	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ в движении. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

61	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ в движении. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
62	Равномерный бег (10 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
63	Равномерный бег (12 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
64	Равномерный бег (13 мин). Специальные беговые упражнения. Бег с отягощениями. Подвижная игра « Посадка картошки». Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча на дальность. Подвижные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на выносливость. Подвижные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика. Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон. СБУ. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50м). СБУ. ОРУ. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности. Высокий старт (15-30м). Финиширование. СБУ.ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных исходных положений	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

4	Составление дневника физической культуры. Высокий старт (15-30м). Финиширование. Бег (3*50м). СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
5	Бег (60 м) на результат. СБУ.ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
6	Бег в медленном темпе до 6 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология в секторе для прыжка в длину с разбега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег в медленном темпе до 7 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология в секторе для метания мяча.				
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Бег в медленном темпе до 8 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. СБУ. Развитие скоростно-силовых. Правила соревнований в секторе для прыжков в длину с разбега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
9	Бег в медленном темпе до 9 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. СБУ. Развитие скоростно-силовых. Правила соревнований в секторе для метания.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
10	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				
11	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
12	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой, средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				
13	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
14	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2*2,3*3). Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
15	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2*2,3*3). Развитие координационных способностей. Терминология б\б.				
16	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2*2,3*3). Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
17	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предмета. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь. (м). Вис лёжа. Вис присев. (д). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
18	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	предмета.Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь. (м). Вис лёжа. Вис присев. (д). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств. Упражнения на низком гимнастическом бревне				
19	ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь. (м). Вис лёжа. Вис присев. (д). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
20	ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь. (м). Вис лёжа. Вис присев. (д). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
21	Кувырок вперёд, кувырок назад,	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	стойка на лопатках. Два кувырка слитно. ОРУ с мячом. Развитие скоростно- силовых способностей.				https://interneturok.ru/
22	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа с помощью. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приёма. Развитие скоростно- силовых способностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
23	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа с помощью. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно- силовых способностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
24	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа с помощью. Комбинация из разученных приёмов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно- силовых способностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
25	Выполнение комбинации из ранее изученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно- силовых способностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

26	Выполнение комбинации из ранее изученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
27	Комплекс упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
28	Комплекс упражнений на основные мышечные группы. Комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
29	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая медицинская помощь при травмах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
31	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени				
32	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь занимающихся. Дистанция 1 км (передвижение со средней скоростью). Координация работы рук и ног при одновременном двухшажном ходе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
34	Попеременное скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход (к\у). Закрепление и совершенствование техники одновременных ходов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
35	Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов. Дистанция 1 км (на скорость)	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
36	Совершенствование лыжных ходов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	Передвижение по дистанции 2 км со средней скоростью. Одно временный одношажный ход (к\у)				https://interneturok.ru/
37	Подъём в гору скользящим шагом. Техника работа рук. Одновременный бесшажный ход (к\у). Прохождение дистанции 2 км с ускорениями до 150 м 2-3 раза.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
38	Спуски со склона в основной стойке, подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Торможение плугом (к\у). Прохождение дистанции 2 км с ускорениями до 200 м 2-3 раза.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
39	Спуски со склона в основной стойке (к\у), подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Торможение плугом (к\у). Прохождение дистанции 2 км с ускорениями до 200 м 2-3 раза. Передвижение на скорость 1 км (д.), 2 км (м.)	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
40	Техника выполнения подъёма скользящим шагом, повороты плугом вправо (влево). Спуски со	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	склона в парах и тройках. Дистанция 2 км (передвижение на скорость).				
41	Передвижение по дистанции 3 км. Повороты плугом со склона (вправо и влево). Техника подъёма скользящим шагом (к\у)	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
42	Передвижение по дистанции 3 км со средней скоростью. Оценить технику поворотов плугом	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
43	Передвижение по учебной лыжне с использованием ранее изученных лыжных ходов. Передвижение по дистанции 3 км на результат.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
44	Развитие скоростной выносливости. Встречные эстафеты с этапом до 150 м. Передвижение на лыжах 3 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
45	Развитие скоростной выносливости. Линейные эстафеты с этапом до 150 м без палок. Передвижение на лыжах 3 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
46	Развитие скоростной выносливости. Круговые эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	с этапом до 200 м. Передвижение на лыжах 3 км.				
47	Спортивные игры. Волейбол. Инструкция по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
48	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Передача мяча сверху двумя руками в заданную зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
49	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках в заданную зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
50	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	в парах и тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.				https://interneturok.ru/
51	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
54	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (переход через планку). Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
55	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
56	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ без предмета. Высокий старт (до 15-30 м). Специальные беговые	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	упражнения. Стартовый разгон (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. Метание на дальность.				
57	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ без предмета. Высокий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств. Метание на дальность.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
58	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ без предмета. Высокий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
59	Бег в равномерном темпе до 7 мин. ОРУ в движении. Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением (40-50м). Специальные беговые упражнения. Финиширование. Круговая эстафета (передача палочки) Развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	скоростных качеств.				
60	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ в движении. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
61	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ в движении. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
62	Равномерный бег (11 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
63	Равномерный бег (13 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
64	Равномерный бег (15 мин). Специальные беговые упражнения. Бег с отягощениями. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Лёгкая атлетика. Высокий старт (до 20-40 м). Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60 м). Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3*10 м). Истоки развития олимпизма в России.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
2	Высокий старт (до 20-40 м).Бег по дистанции(50-60 м). Встречные эстафеты. СБУ.ОРУ. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3*10). Правила соревнований. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
3	Высокий старт (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. СБУ.ОРУ. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3*10). Воспитание качеств личности на занятиях физической	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	культурой и спортом				
4	Высокий старт (до 20-40 м).Бег по дистанции(50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. СБУ.ОРУ. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3*10). Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
5	Бег на результат 30 м,60 м. СБУ, ОРУ, развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
6	Бег в медленном темпе до 8 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
7	Бег в медленном темпе до 9 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, отталкивание. Метание	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов разбега. Правила соревнований по метанию.				
8	Бег в медленном темпе до 10 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов разбега. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
9	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в медленном темпе 1500 м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
10	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками. Тактика нападения. Правила игры в баскетбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
11	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Тактика нападения. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.				
12	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Тактика нападения. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

13	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Тактика нападения. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
14	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча от груди (одной рукой от плеча) в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Выполнение «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.) Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений степ-аэробики. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
18	Выполнение «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево». ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.) Упражнения на гимнастической	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	скамейке. Комплекс упражнений степ-аэробики. Развитие силовых способностей.				
19	Выполнение «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево». ОРУ с гимнастической палкой.. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.) Развитие силовых способностей. Комбинация на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
20	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
21	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
22	Кувырок вперёд в стойку на	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.				https://interneturok.ru/
23	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
24	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
25	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Комплекс упражнений на основные мышечные группы. Комбинация из ранее изученных акробатических упражнений.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

26	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Комплекс упражнений на основные мышечные группы. Комбинация из ранее изученных акробатических упражнений.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
27	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с использованием подвижным игр. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
28	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с использованием подвижным игр. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
29	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
30	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: силовая	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	гимнастика.				
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжки в длину с места, пресс.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, температурный режим. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Передвижение 1 км в медленном темпе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
34	Одновременный двухшажный ход. Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. Эстафета с этапом до 100 м без палок.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода во время прохождения дистанции 1 км. Освоение техники одновременного двухшажного хода. Торможение на лыжах способом	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	«упор»				
36	Передвижение 1 км со средней скоростью. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 120 м без палок. Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
37	Передвижение по учебному кругу 2 км в медленном темпе с использованием изученных ходов. Поворот упором при спуске с пологого склона до 45*	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
38	Передвижение по учебному кругу 2 км в среднем темпе с использованием изученных ходов. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
39	Передвижение по учебному кругу 2 км с попеременной скоростью с использованием изученных ходов. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
40	Передвижение по учебному кругу 2 км в среднем темпе с использованием изученных ходов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции				
41	Передвижение по учебному кругу 2,5 км в медленном темпе с использованием изученных ходов, спусков, подъёмов. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
42	Передвижение по учебному кругу 3 км в попеременном темпе с использованием изученных ходов, Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
43	Катание с горок. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции 3 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
44	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1 км (д), 2 км (м.)	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
45	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов на учебном кругу. Круговая эстафета до 150м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
46	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1 км (д), 2 км (м.)	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	Подвести итоги лыжной подготовки.				
47 1	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
48 2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
49 3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
50 4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.				
51 5	Комбинации из освоенных технических элементов (приём-передача – удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
52 6	Комбинации из освоенных технических элементов (приём-передача – удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на заданное на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/

	Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.				
54	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на заданное на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
55	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на заданное на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
56	Инструктаж по ТБ. Бег в медленном темпе до 6 мин. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Челночный бег (3*10м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
57	Бег в медленном темпе до 7 мин.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Челночный бег (3*10м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами.				https://interneturok.ru/
58	Бег в медленном темпе до 8 мин. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Челночный бег (3*10м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами	1	0	0	
59	Бег в медленном темпе до 8 мин. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Челночный бег (3*10м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами	1	0	0	
60	Бег в медленном темпе до 8 мин. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Челночный бег (3*10м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
61	Бег в медленном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
62	Бег в медленном темпе до 12 мин. ОРУ.СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	Развитие выносливости.				
63	Бег в медленном темпе до 14 мин. ОРУ.СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
64	Бег в медленном темпе до 16 мин. ОРУ.СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на выносливость.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Инструктаж по ТБ. Физическая культура в современном обществе	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
2	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
3	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
4	Низкий старт (30-40м). Финиширование. Бег на результат. 60 м. ОРУ. СБУ. Коррекция	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	нарушения осанки				
5	Бег в медленном темпе до 8 мин. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
6	Бег в медленном темпе до 9 мин. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
7	Бег в медленном темпе до 8 мин. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Фаза полёта. Приземление.. Метание мяча на дальность с 5-6	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	шагов разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Составление планов для самостоятельных занятий				
8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
9	Бег (1500 м -д., 2000 м- м.) Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
10	Спортивные игры. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы на месте. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения для профилактики утомления. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

11	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение, бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
12	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	0	0	
13	Совершенствование ранее изученных технических приёмов. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2, 3*3, 4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	0	
14	Совершенствование ранее изученных технических приёмов. Передача одной рукой от	1	0	0	

	плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2, 3*3, 4*4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
15	Совершенствование ранее изученных технических приёмов. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0	
16	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	0	0	
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м).Махом одной ногой толчком другой подъём	1	0	0	

	переворотом(д).Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.				
18	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м).Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом(д).Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	00	
19	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м).Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом(д).Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	1	0	0	

	силовых способностей.				
20	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
21	Кувырок назад и вперед. (м). «Мост» и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
22	Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). «Мост» и поворот в упор на одно колено. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
23	Кувырок назад, стойка ноги врозь.(м). «Мост» и поворот в упор	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	на одно колено. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.				
24	Кувырок назад и вперед. (м). «Мост» и поворот в упор на одно колено. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
25	Акробатическая комбинация. ОРУ с мячом. Лазание по канату и по шесту в два- три приёма. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
26	Комплекс упражнений на основные мышечные группы. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
27	Комплекс упражнений на основные мышечные группы Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
28	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплекс упражнений на мышцы рук.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплекс упражнений на мышцы рук.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
32	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплекс упражнений на прямые мышцы живота.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Температурный режим, одежда, обувь. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременными ходами, спуски и подъёмы на склонах Эстафеты с этапом 200м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
34	Передвижение попеременным	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	двухшажным ходом, одновременными ходами, спуски и подъёмы на склонах. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты с этапом 200м.				https://interneturok.ru
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременными ходами, спуски и подъёмы на склонах. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты с этапом 200м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
36	Одновременный одношажный ход. Торможение плугом и упором. Передвижение по дистанции 2км со средней скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
37	Одновременный одношажный ход. Торможение плугом и упором. Подъём «елочкой», повороты вправо, влево. Передвижение по дистанции 2км со средней скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
38	Передвижение по дистанции 2км со средней скоростью. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Повороты вправо, влево.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Дистанция 1 км на результат. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
40	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Передвижение по дистанции 3 км со средней скоростью. Поворот махом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
41	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Передвижение по дистанции 3 км со средней скоростью. Поворот махом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
42	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Передвижение по дистанции 3 км со средней скоростью. Поворот махом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
43	Передвижение по дистанции 2 км на результат. Эстафеты с этапом до 400 м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
44	Совершенствование на учебной лыжне техники ранее изученных приёмов. Передвижение по дистанции до 3,5 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
45	Совершенствование на учебной	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	лыжные техники ранее изученных приёмов. Передвижение по дистанции до 3,5 км.				https://interneturok.ru
46	Прохождение на результат 2 км (д.), 3 км (м.). Подвижные игры по выбору. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
47	Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
48	Стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Приём мяча отраженной сеткой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
49	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар. Приём мяча отраженной сеткой. Тактические действия в нападении. Игровая деятельность с использованием разученных	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	технических приёмов.				
50	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
51	Стойки и передвижения игрока. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
52	Стойки и передвижения игрока. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Низкий старт. Стартовый разгон. ОРУ.СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
54	Прыжок в высоту способом	1	0	0	https://resh.edu.ru/su

	«перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Развитие скоростных качеств.				https://interneturok.ru
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
56	Низкий старт. Бег 30 м на результат. ОРУ.СБУ. Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
57	Низкий старт. Бег 60 м на результат. ОРУ.СБУ. Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
58	Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
59	Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
60	Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Эстафетный бег. Развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	скоростных качеств.				
61	Метание мяча в коридоре 10 м с разбега на результат. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
62	Бег в медленном темпе до 14 мин. ОРУ.СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
63	Бег в медленном темпе до 16 мин. ОРУ.СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
64	Бег в медленном темпе до 18 мин. ОРУ.СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
65	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Инструктаж по ТБ. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
3	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
4	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Восстановительный массаж.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
5	Бег в медленном темпе до 8 мин. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	дальность с места. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.				
6	Бег в медленном темпе до 9 мин. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
7	Бег в медленном темпе до 8 мин. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
8	Бег (1500 м -д., 2000 м- м).Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
9	Бег (1500 м -д., 2000 м- м).Занятия физической культурой и режим	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	питания				
10	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
11	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
12	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра.				
13	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). Учебная игра.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	Учебная игра. Правила баскетбола				
16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры в баскетбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.). Подъём переворотом махом (д.) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
18	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м.). Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, её материальным и духовным ценностям.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

19	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой.(м.). Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приёма. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Из упора присев стойка	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.				
23	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
24	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
25	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
26	Комплекс упражнений на основные мышечные группы. Акробатическая комбинация на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

27	Комплекс упражнений на основные мышечные группы Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
28	Комплекс упражнений на основные мышечные группы Упражнения черлидинга.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплекс упражнений на мышцы рук.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплекс упражнений на мышцы рук.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
32	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплекс упражнений на прямые мышцы живота.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Температурный режим, одежда, обувь. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременными ходами, спуски и подъёмы на склонах Эстафеты с этапом 200м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременными ходами, спуски и подъёмы на склонах. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты с этапом 200м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременными ходами, спуски и подъёмы на склонах. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты с этапом 200м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
36	Одновременный одношажный ход. Торможение плугом и упором. Передвижение по дистанции 2км со средней скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
37	Одновременный одношажный ход. Торможение плугом и упором.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	Подъём «елочкой», повороты вправо, влево. Передвижение по дистанции 2км со средней скоростью.				
38	Передвижение по дистанции 2км со средней скоростью. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Повороты вправо, влево.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Дистанция 1 км на результат.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
40	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Передвижение по дистанции 3 км со средней скоростью. Поворот махом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
41	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Передвижение по дистанции 3 км со средней скоростью. Поворот махом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
42	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Передвижение по дистанции 3 км со средней скоростью. Поворот махом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
43	Передвижение по дистанции 2 км на результат. Эстафеты с этапом до	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	400 м.				
44	Совершенствование на учебной лыжне техники ранее изученных приёмов. Передвижение по дистанции до 3,5 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
45	Совершенствование на учебной лыжне техники ранее изученных приёмов. Передвижение по дистанции до 3,5 км.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
46	Прохождение на результат 2 км (д.), 3 км (м.). Подвижные игры по выбору.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
47	Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке в парах. Нападающий удар во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
48	Стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Приём мяча отраженной	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

	сеткой.				
49	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар. Приём мяча отраженной сеткой. Тактические действия в нападении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
50	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 4-ю зону. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
51	Стойки и передвижения игрока. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
52	Стойки и передвижения игрока. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Низкий старт. Стартовый разгон. ОРУ.СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ.СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
56	Низкий старт. Бег 30 м на результат. ОРУ.СБУ. Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
57	Низкий старт. Бег 60 м на результат. ОРУ.СБУ. Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru

58	Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
63	Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
64	Метание мяча в коридоре 10 м с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, прыжок в длину с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60 м	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0	https://resh.edu.ru/su https://interneturok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура 5-7 кл. М;ОАО Издательство «Просвещение», 2014

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2017

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура 5-7 кл. М;ОАО Издательство «Просвещение», 2014

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2017

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/su>

<https://interneturok.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова**
Светлана Ивановна, Директор

07.10.25 08:47 (MSK)

Сертификат 62631A6B59B9FED83E65DB2E92868466
Действует с 28.05.25 по 21.08.26