

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края  
Администрация Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края**

**МБОУ "СОШ №18" ИМОСК, г. Изобильный"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

  
Мельникова С.В.

Протокол №1  
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

  
Шендрыгина Т.В.

Протокол №1  
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Чепетова С.И.

Приказ №341-пр  
от «28» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4614678)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Изобильный 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с 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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики,

разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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



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

Модуль «Спорт».

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## 9 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

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

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

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

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

###### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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 «Спортивные игры».**

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении 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 в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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



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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	15			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Модуль "ГТО"	15			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	13			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Модуль "ГТО"	23			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.5	Модуль "ГТО"	24			
Итого по разделу		65			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	



## 8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Модуль "ГТО"	16			
Итого по разделу		65			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14			
Итого по разделу		66			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№  п / п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные Цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа: «Здоровый образ жизни и его составляющие». Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке и техника безопасности при занятиях легкой атлетике. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Прыжки в длину с места. Бег 30 м. Игра «Третийлишний»	1	0	0		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У.К.У.- подтягивание; - бег 30 м. - прыжки в длину с места. Игра: «Белыемедведи», «Невод».	1	0	0		
3	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. К.У.- челночный бег 3по10 м. - наклоны туловища вперед; - бег 1 км. Игра: «Белыемедведи», «Третийлишний».	1	0	0		
4	Режим дня. Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Правила соревнований в беге.Низкий старт и бег от 10 до 15 м (техника) (У)Круговая эстафета. Игра: «Мышеловка»	1	0	0		
5	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Бег с низкого старта – техника (З) Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги» (У).Круговая эстафета. .	1	0	0		
6	Организация и проведение самостоятельных занятий.Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У.Бег с низкого старта – техника (С)Бег с ускорением от 30 до 40 м. (З)Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги» (З). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега. Эстафета с преодолением препятствий.	1	0	0		

7	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. История развития олимпийского движения. Техника низкого старта (О). Скоростной бег до 40 м. (С).Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги» (С). Эстафета с мячами.	1	0	0		
8	Составление дневника по физической культуре. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Бег 60 м. Скоростной бег до 40 м. (С). Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги» (О) Командный прыжок в длину с места.	1	0	0		
9	Упражнения утренней зарядки. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Бег 60 м на время. Игра: «Охотники и утки».	1	0	0		
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Правила соревнований в метаниях. Тройной прыжок в длину с места (З) Игра «Охотники и утки», «Удочка».	1	0	0		
11	Медленный бег до 3 мин. Разминка Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 8-10 м. (О)Тройной прыжок в длину с места (С). Эстафета по кругу (до 30 м). Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	0	0		
12	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Метание мяча с 3-х шагов разбега на дальность (У).Тройной прыжок в длину с места (О). Эстафета. Упражнениянаразвитиегибкости.	1	0	0		
13	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Метание мяча с 3-х шагов разбега (З). Полосапрепятствий. Игра: «Пустоеместо». Упражнениянаразвитиекоординации.	1	0	0		
14	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Метание мяча с 3-х шагов разбега (С). Круговая эстафета до 30 м.Полоса препятствий. Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		
15	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Метание мяча с 3-х шагов разбега (О). Эстафетынаскоростнуювыносливость. Игра: «Третийлишний», футбол, пионербол.	1	0	0		
16	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Чередование бега и	1	0	0		

	ходьбы (бег 100 м, ходьба 80м). Развитие выносливости. Игра: «Белые медведи», «Третий лишний».					
17	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Чередование бега и ходьбы (бег 100 м, ходьба 80 м). Развитие выносливости. Игра: «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	0	0		
18	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Бег 1000м. Развитие выносливость. Игра: «Мышеловка», «Третий лишний».	1	0	0		
19	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Беседа «Основные правила и организация игры в баскетбол». Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Ведение мяча в движении в различных стойках. Ведение мяча и бросок по кольцу – эстафета. Игра: «Мяч капитану».	1	0	0		
20	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Ведение мяча на месте в различных стойках. Ведение мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук (З.) Прыжок в длину с места (О.)	1	0	0		
21	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Ловля и передача мяча двумя и одной руками в движении в парах (У) Ведение мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук (С) Подтягивание (О)	1	0	0		
22	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в парах (З). Ведение мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук (О.) Челночный бег 3х10м.	1	0	0		
23	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении и в тройках (С.) Бросок мяча одной рукой с места и в движении (У.) Эстафета с ведением мяча и бросками по кольцу. Правила игры в баскетбол.	1	0	0		
24	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Ловля и передача мяча в движении -О. Бросок мяча одной рукой с места и в движении -З Баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	0	0		
25	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Бросок мяча одной рукой с места и в движении -С. Бросок мяча двумя руками с места и в движении -У. Баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	0	0		

26	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Бросок мяча 2мя руками с места и в движении (З). Бросок мяча одной рукой с места и в движении (О). Баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	0	0		
27	Медленный бег до 3 мин. Разминка в движении. Комбинации из освоенных элементов передвижения (перемещение в стойках, остановка, повороты, ускорение) (У) Бросок 2-мя руками с места и в движении – С. Баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	0	0		
28	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Комбинации из освоенных элементов передвижения (перемещение в стойках, остановка, повороты, ускорение) (З) Бросок мяча одной и 2-мя руками с места и в движении (У). Бросок мяча 2мя руками с места и в движении.	1	0	0		
29	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Два шага после ведения мяча и бросок по кольцу (У). Баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	0	0		
30	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Комбинации из освоенных элементов передвижения (перемещение в стойках, остановка, повороты, ускорение) (О). Бросок мяча одной рукой с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча (З). Баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	0	0		
31	Медленный бег до 3 мин. Разминка в движении. Комбинация из освоенных элементов (О) Баскетбол по упрощенным правилам 4х4.	1	0	0		
32	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Баскетбол 5х5.	1	0	0		
33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Беседа «Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями». Строевые упражнения: «Равняйся!» «Смирно!» повороты на месте. Медленный бег. Разминка. Акробатика: кувырок вперед. Эстафеты с гимнастическими палками.	1	0	0		
34	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Кувырки вперед и назад. Упражнения на бревне: ходьба, повороты. Эстафеты с	1	0	0		

	обручами.					
35	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3.Кувырки вперед и назад. Упражнения на бревне.Подтягивание в висе на руках (м), в висе лежа (д)	1	0	0		
36	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3.Стойка на лопатках, мост из положения лежа. Подтягивание в висе на руках (м).в висе лежа (д). Эстафеты с мячами.	1	0	0		
37	Строевые упражнения - см. урок № 36. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Стойка на лопатках, мост из положения лежа. Подтягивание- см. урок № 36. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Эстафеты с мячами.	1	0	0		
38	Строевые упражнения: перестроение из 1 шеренги в 2, ходьба противоходом, «змейкой» по диагонали. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Стойка на лопатках, мост из положения лежа. Эстафеты.	1	0	0		
39	Строевые упражнения: перестроение из 1 шеренги в 2, ходьба противоходом, «змейкой» по диагонали. Бег до 3 мин. Разминка.Подтягивание на перекладине см. урок № 36.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.Акробатическая комбинация из освоенных элементов (У). Игра на внимание.	1	0	0		
40	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, равновесия, повороты (У). Акробатическая комбинация из освоенных элементов (З). Эстафета.	1	0	0		
41	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в 2; повороты на месте. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, равновесия, повороты (З). Акробатическая комбинация из освоенных элементов (С). Полоса препятствий.	1	0	0		
42	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Строевые упражнения:	1	0	0		

	перестроение из одной шеренги в 2; повороты на месте. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, равновесия повороты (С). Акробатическая комбинация из освоенных элементов (О). Эстафета с обручами.					
43	Медленный бег до 3 мин. Разминка Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	1	0	0		
44	Медленный бег до 3 мин. Разминка Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини - волейбол.	1	0	0		
45	Медленный бег до 3 мин. Разминка Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини - волейбол.	1	0	0		
46	Медленный бег до 3 мин. Разминка Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Правила игры. Игра в мини - волейбол.	1	0	0		
47	Медленный бег до 3 мин. Разминка Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Правила игры. Игра в мини - волейбол.	1	0	0		
48	Промежуточная аттестация за курс 5 класса	1	1	0		
49	Медленный бег до 4 мин. Разминка Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подача мяча. Игра в мини - волейбол.	1	0	0		
50	Медленный бег до 4 мин. Разминка. Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Подтягивание (О). Игра в мини - волейбол.	1	0	0		
51	Медленный бег до 4 мин. Разминка. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты.	1	0	0		



52	Бег до 3 минут. Разминка. Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4.	1	0	0		
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1	0	0		
54	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	0		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты. Игра.	1	0	0		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Игра.	1	0	0		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		
58	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		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	0		
65	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени.	1	0	0		

66	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	0		
68	Итоги учебного года. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа о правилах поведения в спортивном зале и на спортивных площадках и техника безопасности на уроках легкая атлетика. Медленный бег до 3-х мин. О.Р.У. С.Б.У. Встречные эстафеты. Игра: «Невод», «Белыемедведи». ВозрождениеОлимпийскихигр	1	0	0		
2	Медленный бег до 3-х мин. Разминка. С.Б.У.К.У.Бег30 м. на время, прыжок в длину с места.Подтягивание. К.У.Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка».	1	0	0		
3	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Высокий старт и бег от 15 до 30 м. (У.) Круговая эстафета до 30 м.Наклон туловища вперед (гибкость).Игра «Удочка».	1	0	0		
4	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Бег с высокого старта. (З.) Бег 1000 м. – КУ Игра «Караси и щука», «Удочка».	1	0	0		
5	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Бег с ускорением до 60 м.(У).Высокий старт и стартовый разгон (С.) Метание мяча с 5ти шагов разбега. (У.)Круговая эстафета.	1	0	0		
6	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Бег с высокого старта (З.) Челночный бег 3х10 м.Метание мяча с 5ти шагов разбега (З.)Эстафета с преодолением препятствий.	1	0	0		
7	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Бег с высокого старта (О.) Бег 60 м. (У). Метание мяча с 5ти шагов разбега (С).Эстафеты. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Медленный бег до 6 мин. Разминка. С.Б.У.Метание мяча с 5ти шагов разбега шагов.	1	0	0		

	(О)Челночный бег 3 по 30 м.Игра « Охотники и утки»					
9	Упражнения для коррекции телосложения. Медленный бег до 6 мин. Разминка. С.Б.У.Бег60 м. (З.).Прыжки в длину с места.Эстафета с преодолением препятствий	1	0	0		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У.Бег60 м. (С.).Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Охотники и утки».	1	0	0		
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У.Бег60 м на время. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Охотники и утки».	1	0	0		
12	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Третий лишний», «Белые медведи».	1	0	0		
13	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Преодоление препятствий.Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Третий лишний», «Белые медведи».	1	0	0		
14	Медленный бег до 2 мин. Разминка. С.Б.У. Кросс 2000 м на время Игра «Пионербол», футбол	1	0	0		
15	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Медленный бег 5 мин. Разминка. Остановка двумя шагами и прыжком (У.) Повороты без мяча и с мячом (У.)Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу. Игра «Борьба за мяч»	1	0	0		
16	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Остановка двумя шагами и прыжком (З.) Повороты без мяча и с мячом (З.)Передача мяча 2-мя руками от груди и ловля мяча на движении.	1	0	0		
17	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Остановка двумя шагами и прыжком (С.)Повороты без мяча и с мячом (С.)Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (З.)Игра «Мяч капитану». О.Ф.П. – прыжки через скакалку, пресс.	1	0	0		
18	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. Остановка двумя шагами и прыжком (О). Повороты без мяча и с мячом на месте (О). Игра «Борьба за мяч»	1	0	0		
19	Беседа «Основные правила и организация игры в баскетбол»	1	0	0		

	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Ведение мяча в движении в различных стойках.Ведение мяча и бросок по кольцу – эстафета.Эстафеты с элементами баскетбола.					
20	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Ведение мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Ловля и передача мяча двумя и одной руками в движении в парах (У) Игра в мини – баскетбол.О.Ф.П. – прыжки через скакалку.	1	0	0		
21	Беседа: «История развития баскетбола» Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Ведение мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в парах (З). Сочетание приемов ведения, передачи, броска.Подтягивание (О.) Игра в мини – баскетбол.	1	0	0		
22	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Ведение мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук (О). Сочетание приемов ведения, передачи, броска.Остановка двумя шагами (У).Игра в мини – баскетбол. О.Ф.П. – прыжки через скакалку,«пистолетик»	1	0	0		
23	Техника безопасности. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.О.Ф.П.- приседания, пресс.	1	0	0		
24	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра «Пионербол».О.Ф.П.- приседания, пресс.	1	0	0		
25	История развития волейбола. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.О.Ф.П.- приседания, пресс.	1	0	0		
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Волейбол по упрощенным правилам.О.Ф.П.- приседания, пресс.	1	0	0		
27	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения	1	0	0		

	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Верхняя прямая подача. Волейбол по упрощенным правилам.О.Ф.П.- приседания.					
28	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока.Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.Верхняя прямая подача. Эстафеты.Волейбол по упрощенным правилам.О.Ф.П.- приседания, пресс.	1	0	0		
29	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Верхняя прямая подача. Эстафеты.Волейбол по упрощенным правилам.О.Ф.П.- приседания, пресс.	1	0	0		
30	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Волейбол по упрощенным правилам.О.Ф.П.- прыжки.	1	0	0		
31	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
32	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	0		
33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Беседа « Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями» Строевые упражнения: «Равняйся!» Смирно!» повороты на месте.Медленный бег. Разминка.Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед	1	0	0		

	слитно.Упражнения на бревне: ходьба, повороты.О.Ф.П.					
34	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках.«Мост» из положения, стоя (с помощью). (У)Подтягивание в висе на руках (м), в висе лежа (д). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, прыжки, равновесия. О.Ф.П. – «пистолетик». Эстафеты с гимнастическимипалками.	1	0	0		
35	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3.Медленный бег до 3 мин. Разминка.Два кувырка вперед слитно стойка на лопатках, «Мост» из положения, стоя (с помощью). (З) Подтягивание в висе на руках (м), в висе лежа (д) Упражнения на бревне: ходьба, повороты, прыжки, равновесия.Эстафеты с гимнастическими палками. ОФП	1	0	0		
36	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3.Два кувырка вперед слитно стойка на лопатках.«Мост» из положения, стоя (с помощью). Упражнения с гантелями. Эстафеты с мячами.	1	0	0		
37	Строевые упражнения – повороты на месте. Медленный бег до 3 мин. Разминка.Кувырок вперед, в шеренге в парах и тройках, взявшись за руки (У).Два кувырка вперед слитно стойка на лопатках. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Упражнения на гибкость, на осанку. Эстафеты с мячами. Подтягивание.	1	0	0		
38	Строевые упражнения – повороты на месте. Медленный бег до 3 мин. Разминка.Кувырок вперед, в шеренге в парах и тройках, взявшись за руки (У).Два кувырка вперед слитно стойка на лопатках.«Мост» из положения, стоя (с помощью). (О)Упражнения на гибкость, на осанку. Эстафеты с мячами. Подтягивание.	1	0	0		
39	Строевые упражнения – повороты на месте. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на гибкость, на осанку.Эстафеты с обручами.	1	0	0		
40	Строевые упражнения – повороты на месте Медленный бег до 3 мин. Разминка. Подтягивание на перекладине (О) Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на гибкость, на осанку.Эстафеты с обручами.	1	0	0		

41	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в 2; повороты на месте. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, равновесия повороты. Полоса препятствий (элементы) Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на гибкость, на осанку.	1	0	0		
42	Строевые упражнения: ходьба противходом, «змейкой» по диагонали. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, равновесия повороты. Полоса препятствий. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на гибкость, на осанку.	1	0	0		
43	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		
44	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0		
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0		
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0		
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0		
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0		
50	Промежуточная аттестация за курс 6 класса	1	1	0		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0		
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0		



	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
54	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		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0		

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	0		
68	Итоги учебного года. Игры по выбору.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

## 7 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датазуч ения	Электронныеи фровыеобразова тельныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Беседа: «Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Медленный бег. Разминка. С.Б.У.К.У. –прыжки в длину с места	1	0	0		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Бег до 3 минут. Разминка. С.Б.У.Бег с высокого старта. Стартовый разгон.К.У. - бег 30м., подтягивание, наклон туловища вперед. Эстафеты	1	0	0		
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Бег до 3 минут. Разминка. С.Б.У.Высокий старт и стартовый разгон. К.У. – челночный бег 3 по 10 м., бег 1 км. Игра.	1	0	0		
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Бег до 3 минут. Разминка. С.Б.У.Высокий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3x10м. Круговая эстафета 40м. Игра: «Третий лишний».	1	0	0		
5	Бег до 4 минут. Разминка. С.Б.У. Высокий старт (техника) Бег 30 м на оценку. Метание мяча с пяти шагов разбега (З.Т.). Игра	1	0	0		
6	Бег до 4 минут. Разминка. С.Б.У. Эстафета по кругу. Челночный бег 3 по 10 м. Метание мяча с пяти шагов разбега (У.Т.) Игра «Удочка», «Охотники и утки».	1	0	0		
7	Бег до 4 минут. Разминка. С.Б.У. Бег 60 м. – на результат. Полоса препятствий. Игра по выбору учащихся.	1	0	0		
8	Медленный бег до 4 минут. Разминка. С.Б.У. Метание мяча с пяти шагов разбега (У.Т.). Правила соревнований по метанию. Прыжки в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.	1	0	0		
9	Упражнения для коррекции телосложения. Медленный бег до 4	1	0	0		

	минут. Разминка. С.Б.У.Метание мяча с пяти шагов разбега (О.). Правила соревнований по метанию.					
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Медленный бег до 4 минут. Разминка. С.Б.У.Бег 1500 м.Эстафета с преодолением препятствий. Игра.	1	0	0		
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У.Правила соревнований в беге на средние дистанции.Эстафеты на скоростную выносливость.Игра «Охотники и утки».	1	0	0		
12	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Бег 2000 м. развитие выносливости – без учета времени. Игра «Футбол», «Пионербол».	1	0	0		
13	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча двумя руками в движении. Правила баскетбола.	1	0	0		
14	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча двумя руками в движении.	1	0	0		
15	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча двумя руками в движении. Правила баскетбола. Игра в баскетбол 4х4	1	0	0		
16	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Правила баскетбола. Игра в баскетбол	1	0	0		
17	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Правила баскетбола. Игра в баскетбол	1	0	0		
18	Техника безопасности на уроках. Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Игра в баскетбол. Правила баскетбола.	1	0	0		

19	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Правила баскетбола. Игра в баскетбол.	1	0	0		
20	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Правила баскетбола. Игра в баскетбол.	1	0	0		
21	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Правила баскетбола. Игра в баскетбол.	1	0	0		
22	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Правила баскетбола. Игра в баскетбол.	1	0	0		
23	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Правила баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0		
24	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты.	1	0	0		
25	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты.	1	0	0		
26	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0		

27	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
28	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
29	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
30	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
31	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
32	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: «Равняйся!» Смирно!» повороты на месте. Медленный бег. Разминка. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Упражнения на бревне: ходьба, повороты. О.Ф.П.	1	0	0		
33	Беседа « Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями». Медленный бег. Разминка. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Упражнения на бревне: ходьба, повороты.	1	0	0		

34	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках. «Мост» из положения, стоя (с помощью). (У). Подтягивание в висе на руках (м), в висе лежа (д). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, прыжки, равновесия. О.Ф.П. – «пистолетик». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	0	0		
35	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках. «Мост» из положения, стоя (с помощью). (У). Подтягивание в висе на руках (м), в висе лежа (д). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, прыжки, равновесия. О.Ф.П. Эстафеты	1	0	0		
36	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Два кувырка вперед слитно стойка на лопатках, «Мост» из положения, стоя (с помощью). (З). Подтягивание в висе на руках (м), в висе лежа (д) Упражнения на бревне: ходьба, повороты, прыжки, равновесия. О.Ф.П. Эстафеты с гимнастическими палками.	1	0	0		
37	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2-3. Два кувырка вперед слитно стойка на лопатках. «Мост» из положения, стоя (с помощью). (С) Упражнения с гантелями. Эстафеты с мячами.	1	0	0		
38	Строевые упражнения – повороты на месте. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Подтягивание. Кувырок вперед, в шеренге в парах и тройках, взявшись за руки (У) Два кувырка вперед слитно стойка на лопатках. «Мост» из положения, стоя (с помощью). (С) Упражнения на гибкость, на осанку. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Эстафеты с мячами.	1	0	0		
39	Строевые упражнения – повороты на месте. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Подтягивание. Кувырок вперед, в шеренге в парах и тройках, взявшись за руки (У). Два кувырка вперед слитно стойка на лопатках. «Мост» из положения, стоя (с помощью). (О) Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов). Эстафеты с мячами. Упражнения на гибкость, на осанку.	1	0	0		
40	Строевые упражнения – повороты на месте. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Подтягивание. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на гибкость, на осанку. Эстафеты с обручами.	1	0	0		

41	Строевые упражнения – повороты на месте Медленный бег до 3 мин. Разминка. Подтягивание на перекладине (О) Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Эстафеты с обручами. Упражнения на гибкость, на осанку.	1	0	0		
42	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах	1	0	0		
43	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах	1	0	0		
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		
50	Промежуточная аттестация за курс 7 класса	1	1	0		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0		



	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		
66	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		
68	Итоги учебного года. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронныециф ровыеобразовател ьниресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности в метании, прыжках, беге. Значение самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями. Разминочный бег до 2 мин. Разминка. С.Б.У. Низкий старт и стартовый разгон.Игра футбол или волейбол.Физическая культура в современном обществе	1	0	0		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Медленный бег до 3 мин. Разминка С.Б.У. Бег 60 м. Низкий старт и стартовый разгон.Эстафетный бег с передачей палочки сверху.Игра футбол или волейбол.	1	0	0		
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Медленный бег до 3 мин. Разминка С.Б.У. .Низкий старт и стартовый разгон.КУ - пресс, прыжки с места, наклоны туловища вперед. Игра баскетбол, волейбол.	1	0	0		
4	Коррекция нарушения осанки. Медленный бег до 3 мин. Разминка С.Б.У. Низкий старт из различных положений 20 м.Эстафетный бег с передачей палочки сверху. КУ. – отжимание, бег 1 км.	1	0	0		
5	Медленный бег до 3 мин. Разминка С.Б.У.Бег 30 м. с низкого старта на время.Эстафетный бег с передачей палочки сверху.Игра «Борьба за мяч», «Охотники и утки».Коррекция избыточной массы тела	1	0	0		
6	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Низкий старт из различных положений - 20 м. Метание малого мяча с разбега. Эстафетный бег 4 по 100 м – передача палочки.Элементы полосы препятствий.Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0		
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Медленный бег до 6 мин. Разминка. С.Б.У. Повторный бег 2 по 120 м (30 м-б 30 м-х)Эстафетный бег 4 по 100 м – оценить.Элементы полосы препятствий.	1	0	0		

8	Способы учёта индивидуальных особенностей. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Бег 60 м. на время. Полоса препятствий. Игра по выбору учащихся.	1	0	0		
9	Профилактика умственного перенапряжения. Медленный бег до 6 мин. Разминка. С.Б.У. Метание малого мяча с разбега. Челночный бег 3х10 м. Бег 2 км – на результат. Игра.	1	0	0		
10	Упражнения для профилактики утомления. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Метание малого мяча с разбега - оценить. Полоса препятствий – оценить. Игра по выбору учащихся.	1	0	0		
11	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Длительный бег (на выносливость) до 15 минут. О.Ф.П. – приседание, прыжки через скакалку, пресс. Игра в волейбол. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		
12	Бег до 7 минут. Разминка. С.Б.У. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Эстафеты на скоростную выносливость. Игра в баскетбол. О.Ф.П. – пресс на оценку, отжимание.	1	0	0		
13	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Разминка. С.Б.У. Эстафеты на скоростную выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол или в баскетбол.	1	0	0		
14	Беседа «Значение оздоровительного бега». Бег в равномерном темпе до 12 мин. Разминка. С.Б.У. Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег 3х10 м. Игра футбол, баскетбол.	1	0	0		
15	Бег до 7 минут. Разминка. С.Б.У. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Чередование бега и ходьбы: 300 м – 100 м – 3. (100 м – быстро – 50 м – спокойно). Игра в баскетбол. О.Ф.П. – пресс на оценку, отжимание, «лягушка».	1	0	0		
16	Бег до 8 минут. Разминка. С.Б.У. Чередование бега и ходьбы: 300 м – 100 м – 3. (100 м – быстро – 50 м – спокойно). Эстафетный бег на скоростную выносливость. О.Ф.П. – пресс, отжимание, вис на согнутых руках на оценку, «лягушка», «пистолетик». Игра «Удочка».	1	0	0		
17	Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях. Бег до 6 минут. Разминка. С.Б.У. Смешанное передвижение. Эстафеты на скоростную выносливость. О.Ф.П. – пресс, отжимание, вис на согнутых руках. Игра: волейбол, баскетбол.	1	0	0		
18	Бег до 3 минут. Разминка. С.Б.У. Кросс 2 км (д) – 3 км (ю) на оценку.	1	0	0		

	О.Ф.П. см. урок № 25Игра в волейбол.					
19	Техника безопасности на уроках баскетбола.Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Различные передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	0	0		
20	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке.	1	0	0		
21	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке.Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. О.Ф.П. – прыжки через скакалку.	1	0	0		
22	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	0	0		
23	Техника безопасности на уроках волейбола.Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», приседание.	1	0	0		
24	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – пресс.	1	0	0		
25	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик»	1	0	0		
26	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
27	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	0	0		

	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П.					
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П.	1	0	0		
29	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча в группе. Правила игры и судейство. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П.	1	0	0		
31	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», прыжки.	1	0	0		
32	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П.	1	0	0		
33	Правила по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. М. – кувырок вперед, назад: из упора присев стойка на руках и голове (с помощью) Упражнения с гантелями. Д. - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, выпады, сед ноги врозь, углом, полушпагат. Упражнения для коррекции	1	0	0		

	фигуры. О.Ф.П. – пресс.					
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – кувырок вперед, назад: из упора присев стойка на руках и голове (с помощью). Упражнения с гантелями. Д. - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, выпады, сед ноги врозь, углом, полушпагат. Упражнения для коррекции фигуры. О.Ф.П.	1	0	0		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – кувырок вперед, назад: из упора присев стойка на руках и голове. Упражнения с гантелями. Д. - Упражнения на бревне: вскок на бревно, прыжок со сменой ног, равновесия, полушпагат, выпады и т.д. Соскок вверх, прогнувшись с поворотом на 180° лицом к снаряду. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. О.Ф.П. – упражнения для спины, рук.	1	0	0		
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – длинный кувырок с трех шагов. Из упора присев стойка на руках и голове (О). Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Д. - бревно – комбинация из ранее изученных элементов. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
37	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – длинный кувырок с трех шагов. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Д. - бревно – комбинация из ранее изученных элементов. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. О.Ф.П.	1	0	0		
38	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – длинный кувырок с трех шагов. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Д. - бревно – комбинация из ранее изученных элементов. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. ОФП - упражнения для спины.	1	0	0		
39	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – длинный кувырок с трех шагов (О). Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Д. - бревно – комбинация из ранее изученных элементов (О). Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, мост, повороты прыжком на 90. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
40	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая	1	0	0		

	комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине (О).Д. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на гибкость и осанку. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».					
41	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения с гантелями. Упражнения на гибкость и осанку.Д. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины, рук.	1	0	0		
42	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (О). Упражнения с гантелями. Д. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (О). Упражнения на гибкость и осанку. ОФП – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
43	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация №1. Упражнения с гантелями. Д. – акробатическая комбинация № 1. Упражнения на гибкость и осанку. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
44	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация № 1. Упражнения с гантелями. Д. – акробатическая комбинация № 1 Упражнения на гибкость и осанку. ОФП – пресс, «пистолетик»,.	1	0	0		
45	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – прыжки через скакалку, пресс	1	0	0		
46	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – прыжки через скакалку, пресс	1	0	0		
47	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – прыжки, пресс.	1	0	0		

48	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П.	1	0	0		
49	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила игры и судейство.	1	0	0		
50	Промежуточная аттестация за курс 8 класса	1	1	0		
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	0		



	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

## 9 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные Цифровые Образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности в метании, прыжках, беге. Значение самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями. Разминочный бег до 2 мин. Разминка. С.Б.У.Низкий старт и стартовый разгон.Игра « Лапта» или волейбол. Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0		
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Медленный бег до 3 мин. Разминка С.Б.У. Бег по виражу 3 по 60 м. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег с передачей палочки сверху.Игра « Лапта» или волейбол.	1	0	0		
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Медленный бег до 3 мин. Разминка С.Б.У. Низкий старт и стартовый разгон.КУ - пресс, прыжки с места, наклоны туловища вперед. Игра « Лапта» или волейбол.	1	0	0		
4	Восстановительный массаж. Медленный бег до 3 мин. Разминка С.Б.У.Низкий старт с преследованием (3 – 4 раза) до 20 м. Эстафетный бег с передачей палочки сверху КУ. – отжимание, бег 1 км.	1	0	0		
5	Восстановительный массаж. Медленный бег до 3 мин. Разминка С.Б.У. Полоса препятствий (элементы). Бег 30 м. с низкого старта на время.Эстафетный бег с передачей палочки сверху	1	0	0		
6	Банные процедуры. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Повторный бег 2 по 60 м – 30 м. Метание малого мяча с разбега. Эстафетный бег 4 по 100 м – передача палочки. Элементы полосы препятствий.	1	0	0		
7	Измерение функциональных резервов организма. Медленный бег до 6 мин. Разминка. С.Б.У. Повторный бег 2 по 120 м (30 м-б 30 м-х)Эстафетный бег 4 по 100 м – оценить.Элементы полосы препятствий.	1	0	0		
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий	1	0	0		

	физическими упражнениями и активного отдыха. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Бег 60 м. на время. Элементы полосы препятствий. Игры по выбору учащихся.					
9	Медленный бег до 6 мин. Разминка. С.Б.У. Метание малого мяча с разбега. Челночный бег 3х10 м. Бег 2 км – на результат. Игра.	1	0	0		
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У. Метание малого мяча с разбега - оценить. Полоса препятствий - оценить	1	0	0		
11	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Длительный бег (на выносливость) до 15 минут. О.Ф.П. – приседание, прыжки через скакалку пресс. Игра в волейбол.	1	0	0		
12	Бег до 7 минут. Разминка. С.Б.У. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Чередование бега и ходьбы: 300 м – 100 м – 3.(100 м – быстро – 50 м – спокойно). Игра в баскетбол. О.Ф.П. – пресс на оценку, отжимание, «лягушка», «пистолетик».	1	0	0		
13	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Разминка. С.Б.У. Преодоление горизонтальных препятствий. Чередование бега и ходьбы: 300 м – 100 м – 3.(100 м – быстро – 50 м – спокойно). Игра в футбол, баскетбол.	1	0	0		
14	Беседа «Значение оздоровительного бега». Равномерный бег до 15 мин. Разминка. С.Б.У. Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег 3х10 м. Игра в футбол, баскетбол.	1	0	0		
15	Бег до 7 минут. Разминка. С.Б.У. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Чередование бега и ходьбы: 300 м – 100 м – 3.(100 м – быстро – 50 м – спокойно). Игра в баскетбол. О.Ф.П. – пресс на оценку, отжимание, «лягушка».	1	0	0		
16	Бег до 8 минут. Разминка. С.Б.У. Чередование бега и ходьбы: 300 м – 100 м – 3.(100 м – быстро – 50 м – спокойно). Эстафетный бег на скоростную выносливость О.Ф.П. – пресс, отжимание, вис на согнутых руках на оценку, «лягушка», «пистолетик». Игра «Удочка».	1	0	0		
17	Бег до 3 минут. Разминка. С.Б.У. Кросс 2 км (д) – 3 км (ю) на оценку. О.Ф.П. Игра в волейбол.	1	0	0		
18	Бег до 3 минут. Разминка. С.Б.У. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
19	Техника безопасности на уроках баскетбола. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Различные передачи мяча в движении. Бросок	1	0	0		

	двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.					
20	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. О.Ф.П. – прыжки через скакалку, подтягивание.	1	0	0		
21	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. О.Ф.П. – прыжки через скакалку, подтягивание.	1	0	0		
22	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	0	0		
23	Техника безопасности на уроках волейбола. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», приседание.	1	0	0		
24	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», приседание.	1	0	0		
25	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», приседание.	1	0	0		
26	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		

27	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», прыжки.	1	0	0		
28	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», прыжки.	1	0	0		
29	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», прыжки через скакалку.	1	0	0		
30	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча в группе. Правила игры и судейство. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», прыжки.	1	0	0		
31	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
32	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. Учебная игра в волейбол. Правила игры и судейство.	1	0	0		
33	Правила по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – кувырок вперед, назад: из упора присев стойка на руках и голове (с помощью). Упражнения с гантелями. Д. - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, выпады, сед ноги врозь, углом, полушпагат. Упражнения для коррекции фигуры. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик»,	1	0	0		

	упражнения для спины, рук.					
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. М. – кувырок вперед, назад: из упора присев стойка на руках и голове (с помощью). Упражнения с гантелями. Д. - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, выпады, сед ноги врозь, углом, полушпагат. Упражнения для коррекции фигуры. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины, рук.	1	0	0		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. М. – кувырок вперед, назад: из упора присев стойка на руках и голове. Упражнения с гантелями. Д. - Упражнения на бревне: вскок на бревно, прыжок со сменой ног, равновесия, полушпагат, выпады и т.д. Соскок вверх, прогнувшись с поворотом на 180 <sup>0</sup> лицом к снаряду. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины, рук.	1	0	0		
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. –длинный кувырок с трех шагов. Из упора присев стойка на руках и голове (О). Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Д. - бревно – комбинация из ранее изученных элементов. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины, рук.	1	0	0		
37	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. М. –длинный кувырок с трех шагов. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине.Д. - бревно – комбинация из ранее изученных элементов. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины, рук.	1	0	0		
38	Бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У. М. –длинный кувырок с трех шагов. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине.Д. - бревно – комбинация из ранее изученных элементов. Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины, рук.	1	0	0		
39	Бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. –длинный кувырок с трех шагов (О). Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Д. - бревно	1	0	0		

	– комбинация из ранее изученных элементов (О). Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, мост, повороты прыжком на 90. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины, рук.					
40	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине (О).Д. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на гибкость и осанку. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для рук.	1	0	0		
41	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения с гантелями. Упражнения на гибкость и осанку.Д. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины, рук.	1	0	0		
42	Бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (О). Упражнения с гантелями. Д. – акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (О). Упражнения на гибкость и осанку. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
43	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация № 1. Упражнения с гантелями. Д. – акробатическая комбинация № 1.Упражнения на гибкость и осанку. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик», упражнения для спины.	1	0	0		
44	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация №1. Упражнения с гантелями. Д. – акробатическая комбинация № 1 Упражнения на гибкость и осанку.О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
45	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.М. – акробатическая комбинация № 1 (О). Упражнения с гантелями. Д. – акробатическая комбинация № 1 (О). Упражнения на гибкость и осанку. О.Ф.П. – пресс, «пистолетик».	1	0	0		
46	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П. – прыжки через скакалку, пресс.	1	0	0		
47	Промежуточная аттестация за курс 9 класса.	1	1	0		

48	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила игры и судейство. О.Ф.П.	1	0	0		
49	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила игры и судейство.	1	0	0		
50	Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1	0	0		
51	История развития баскетбола в нашей стране. Равномерный бег до 5 минут. Разминка. С.Б.У.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. Правила игры и судейство.	1	0	0		
52	Бег до 3 минут. Разминка. Учебная игра в баскетбол – оценить действия игроков в нападении и защите. Судейство игры.	1	0	0		
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь При травмах	1	0	0		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0		



58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	1	0		
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	0		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1			

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

