

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО:

на МО учителей

физической культуры

от «31» августа 2023 г.

руководитель МО

Колоколова А. И.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель

директора по УР

Баб- / Бабухина И. И.

«31» августа 2023 г.

Рабочая программа
(ID 3334953)

учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
5 – 9 классов

Составила: Гаврилова Е.Н
Учитель физической культуры

г. Борзя 2023 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа обязательного учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07.06.2012г. № 24480).
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 года под № 371.
- Рабочей программы воспитания МОУ СОШ № 15 г. Борзя
- Учебного плана МОУ СОШ № 15 г. Борзя
- Концепцией предмета преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

Содержание данной рабочей программы трёх учебных занятий в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре в 11 классе направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного Минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в муниципальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика ОФП).

Целью физического воспитания в 11 классе является содействие формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение школьниками основам физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, которые способствуют:

- укреплению здоровья, содействуют нормальному физическому развитию;
- воспитанию привычки к самостоятельным занятиям, физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработке организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитию двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе **принципов** дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать деятельность на такие важные компоненты, как воспитание целостных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок.

В программе учтены все требования федерального компонента и государственного стандарта по физической культуре.

Программа разработана на 3 часа в неделю (102 часа в год) по следующим разделам: легкая атлетика - 20 часов, гимнастика - 16 часов, кроссовая подготовка - 16 часов, спортивные игры (баскетбол) - 26 часов, спортивные игры (волейбол) - 12 часов, подвижные игры - 8 часов.

2. 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.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

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.

3. 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»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, 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) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. (Баскетбол, Волейбол, Футбол)	55	5	50	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. (Баскетбол, Волейбол, Футбол)	55	5	50	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. (Баскетбол, Волейбол, Футбол)	55	5	50	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. (Баскетбол, Волейбол, Футбол)	55	5	50	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока, контрольной работы, практической и т.д.	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Тестирование: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Медленный бег до 5 минут - Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Низкий старт (бег ускорением от 30м до 50 м) Бег в равномерном темпе до 6 мин. - Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов - Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег по дистанции на 60 м. Высокий старт от 15 до 30 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов – Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Метание малого мяча с места. Бег в равномерном темпе до 6 мин. - Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Бег с максимальной скоростью Метание малого мяча с 3-5 шагов. Разбега на дальность. Челночный бег 3*10м. - Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Старты из различных исходных положений.- Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Длительный бег до 10 мин. Эстафеты. – Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Равномерный бег 5-6 мин. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Бег по пересеченной местности 1500 м. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Равномерный бег 6-7 минут. Спортивные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Медленный бег на результат. Спортивные игры. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой до 2 км.). Игры. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Смешанное передвижение до 2,5 км. Игры. Эстафеты.Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Бег с изменением направления. Преодоление препятствий. Подвижные игры.Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бег до 10 минут. Развитие силовой выносливости. Спортивные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбол .Стойки игрока. Ловля и передача мяча в парах, тройках; на месте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Передача мяча со сменой мест, в парах, в четверках, Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Передача мяча со сменой мест тройках, круге,квдрате. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Ведение мяча в различных стойках на месте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ведение мяча в различных стойках в движении по прямой.Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Броски мяча по кольцу с места.Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Броски мяча по кольцу после ведения.Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Учебная игра в баскетбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: кувырок вперед и назад. Освоение строевых упражнений. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Акробатика: два кувырка вперед и назад слитно. Размыкание и смыкание на месте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Висы и упоры: вис хватом сверху на перекладине, отжимание в упоре лежа на скамейке. ОРУ с предметами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Висы и упоры: м-подъем переворотом в упор; д-наскок прыжком в упор. Упражнения на гимнастической стенке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры: м-подъем переворотом в упор; д-наскок прыжком в упор. Прыжки со скакалкой. Вис на канате, перекладине, упор присев.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Лазание по канату: в два приема. Прыжки со скакалкой. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Лазание по канату: в три приема. Отжимание в упоре лежа на полу, на скамейке. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Опорный прыжок в упор стоя на колени, соскок в верх прогнувшись. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота-100 см).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Опорный прыжок через козла «согнувшись» Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Упражнения в равновесии: ходьба на осанку (на носках, пятках, выпадами, равновесия на одной ноге, повороты.) Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

40	Упражнения в равновесии:выпады, « ласточка», приседания, соскок «прогнувшись». Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Техника безопасности на уроках подвижными играми. Перемещения, остановки. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Перемещения , остановки. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Ловля ,передачи, броски мяча.Ловля двумя руками ,передача мяча одной рукой, бросок мяча через сетку в пустое место. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Ловля , передача ,броски мяча одной , двумя руками с места , в движении. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Броски мяча через сетку с различных расстояний.Броски мяча на переднюю линию. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Броски мяча через сетку с различных расстояний. Броски мяча в заданную зону. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Учебная игра в пионербол одним мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Учебная игра в пионербол с одним мячом Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Учебная игра в пионербол двумя мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Учебная игра в пионербол двумя мячами. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ловля и передача мяча со сменой мест в четверках. Практическая работа.Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Ведение мяча на месте, шагом, бегом с изменением направления. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение мяча на месте, шагом, бегом с изменением направления и скорости. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Броски мяча с места, в прыжке, после ведения, одной рукой, двумя руками. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Броски мяча с места, после ведения два шага бросок. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Учебная игра в баскетбол 4х4, 5х5. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Учебная игра в баскетбол 4х4, 5х5. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Учебно-тренировочная игра.(стойка баскетболиста, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча по кольцу.) Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Учебно-тренировочная игра.(стойка баскетболиста, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча по кольцу.) Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

66	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Учебно-тренировочная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Удары по мячу с набрасыванием партнером. Производить удары по мячу битой. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Удары по мячу с набрасыванием партнером Производить удары по мячу битой Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Ускорение и пробежки. Пробегание отрезков, осаливание мячом. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Ловля мяча с лета. Перекидка и ловля мяча в парах, в круге. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Броски малого мяча по движущей цели. Метание мяча в противника. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Броски малого мяча по движущей цели. Метание мяча в противника. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

79	Учебная игра в лапту. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Учебная игра в лапту. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Учебная игра в лапту. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Учебная игра в лапту. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Техника безопасности на уроке. Медленный бег: мальчики до 1 км, девочки до 500 метров. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики - 1500 метров, девочки - 1000 метров. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики - 1500 метров, девочки - 1000 метров. Контрольная работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Равномерный бег до 6 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Равномерный бег до 6 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег по склону: в подъем и спуск. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег по склону: в подъем и спуск. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега, угол разбега 30° - 45°. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов на результат. Контрольная работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Бег с низкого старта - 30 м. тестирование прыжки с места. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Бег по дистанции - 60 м. Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3х10. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Поурочное планирование 7 класс.

№ п/п	Тема урока, контрольной работы, практической и т.д.	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Тестирование: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Медленный бег до 6-7 минут.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег по дистанции – 60 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег по дистанции: мальчики – 1500 м., девочки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег в равномерном темпе до 6-7 мин. Метание мяча с места, с 3-х шагов разбега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Бег с максимальной скоростью: мальчики – 400 м., девочки – 200 м. Метание мяча на дальность с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3×10 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег по дистанции – 2000 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Техника безопасности на уроке. Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Работа на отрезках, ускорение 3×60 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Работа на отрезках, ускорение 3×60 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Техника безопасности на уроках волейбола. Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

72	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Удары по мячу с набрасыванием партнером. Производить удары по мячу битой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Ускорение и пробежки. Пробегание отрезков, осаливание мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Броски малого мяча по движущей цели. Метание мяча в противника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Ловля мяча с лета после удара противника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Техника безопасности на уроке. Медленный бег: мальчики – 1,5 км, девочки – 1 км.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

85	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики – 1500 метров, девочки – 1000 метров.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики – 1500 метров, девочки – 1000 метров. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Равномерный бег до 7 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Равномерный бег до 7 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Бег по склону: в подъем и спуск.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Бег по склону: в подъем и спуск. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега с максимальной скоростью на результат.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Бег с низкого старта. Тестирование: бег 30 м. Прыжки в длину с места.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Бег по дистанции – 60 м. Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3×10 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Бег по дистанции – 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

98	Бег по дистанции – 200 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Многоскоки 8 прыжков.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Бег по дистанции на развитие выносливости – 1500 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Бег по дистанции – 400 м. Метание малого мяча с 7-9 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Бег по дистанции – 2000 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Эстафетный бег 4×100 м. Шведская эстафета 100×200×400×800 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Поурочное планирование 8 класс.

№ п/п	Тема урока, контрольной работы, практической и т.д.	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Тестирование: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Медленный бег до 6-7 минут.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег по дистанции – 60 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег по дистанции: мальчики – 1500 м., девочки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег в равномерном темпе до 6-7 мин. Метание мяча с места, с 3-х шагов разбега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Бег с максимальной скоростью: мальчики – 400 м., девочки – 200 м. Метание мяча на дальность с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3×10 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег по дистанции – 2000 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Техника безопасности на уроке. Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Работа на отрезках, ускорение 3×60 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Работа на отрезках, ускорение 3×60 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Техника безопасности на уроках волейбола. Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

72	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Удары по мячу с набрасыванием партнером. Производить удары по мячу битой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Ускорение и пробежки. Пробегание отрезков, осаливание мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Броски малого мяча по движущей цели. Метание мяча в противника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Ловля мяча с лета после удара противника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Техника безопасности на уроке. Медленный бег: мальчики – 1,5 км, девочки – 1 км.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

85	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики – 1500 метров, девочки – 1000 метров.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики – 1500 метров, девочки – 1000 метров. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Равномерный бег до 7 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Равномерный бег до 7 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Бег по склону: в подъем и спуск.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Бег по склону: в подъем и спуск. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега с максимальной скоростью на результат.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Бег с низкого старта. Тестирование: бег 30 м. Прыжки в длину с места.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Бег по дистанции – 60 м. Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3×10 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Бег по дистанции – 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

98	Бег по дистанции – 200 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Многоскоки 8 прыжков.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Бег по дистанции на развитие выносливости – 1500 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Бег по дистанции – 400 м. Метание малого мяча с 7-9 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Бег по дистанции – 2000 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Эстафетный бег 4×100 м. Шведская эстафета 100×200×400×800 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Поурочное планирование 9 класс.

№ п/п	Тема урока, контрольной работы, практической и т.д.	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Тестирование: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Медленный бег до 6-8 минут.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег по дистанции – 60 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег по дистанции: юноши – 1500 м., девушки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Метание мяча: с места, с 3-х шагов разбега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Бег с максимальной скоростью: юноши – 400 м., девушки – 200 м. Метание мяча на дальность с полного разбега. Челночный бег 5×10 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег по дистанции: юноши – 2000 м., девушки – 2000 м. Эстафетный бег.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Техника безопасности на уроке. Медленный бег в равномерном темпе: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Медленный бег в равномерном темпе: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Медленный бег в среднем темпе: юноши – 2 км., девушки – 2 км.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Медленный бег в среднем темпе: юноши – 2 км., девушки – 2 км.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Переменный бег до 2 км. с ускорениями: юноши - 3×350 м., девушки 2×250 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Переменный бег до 2 км. с ускорениями: юноши - 3×350 м., девушки 2×250 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Переменный бег до 2 км. с ускорениями: юноши - 3×400 м., девушки 2×300 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Переменный бег до 2 км. с ускорениями: юноши - 3×400 м., девушки 2×300 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Передвижения, остановки, повороты, стойки с мячом, без мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Передвижения, остановки, повороты, стойки с ведением мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Передвижения, остановки, повороты, стойки с ведением мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Бросок мяча по кольцу с сопротивлением защитника, добивание мяча, бросок в прыжке – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Бросок мяча по кольцу с сопротивлением защитника, бросок после ведения, с места, добивание, подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Юноши – лазание по канату в 2-3 приема, без помощи ног, с подниманием ног до прямого угла.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Юноши – лазание по канату в 2-3 приема, без помощи ног, с подниманием ног до прямого угла.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Юноши – лазание по канату в 2-3 приема, без помощи ног, с подниманием ног до прямого угла.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Юноши – лазание по канату в 2-3 приема, без помощи ног, с подниманием ног до прямого угла.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

45	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Передвижение, остановки, повороты, стойки (шагом, приставным шагом, скрестным шагом).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Передвижение, остановки, повороты, стойки (бегом, скачком, прыжком, падением).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Прием и передача мяча, прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, у стены сверху и снизу. Передачи мяча после перемещения, в прыжке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Прием и передача мяча, прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, у стены сверху и снизу. Передачи мяча после перемещения, в прыжке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Верхняя и нижняя прямая подачи мяча. Подача на партнера с расстояния 8-9 м. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча в правую, левую стороны площадки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Верхняя и нижняя прямая подачи мяча. Подача на партнера с расстояния 8-9 м. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча в правую, левую стороны площадки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Удары в прыжке с места по мячу наброшенному партнером. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Атакующие удары по ходу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

56	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Удары в прыжке с места по мячу наброшенному партнером. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Атакующие удары по ходу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Удары в прыжке с места по мячу наброшенному партнером. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Атакующие удары по ходу.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

65	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.		
77	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 2 км., девушки – 2 км. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 2 км., девушки – 2 км. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

87	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 2 км., девушки – 2 км. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 2 км., девушки – 2 км. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Техника безопасности. Тестирование, бег 30 м., прыжки в длину с места. Бег по дистанции в равномерном темпе до 6 мин.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Бег по дистанции – 60 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Бег по дистанции – 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

96	Бег по дистанции: юноши – 1500 м., девушки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Тройной прыжок.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Метание мяча: с места, с 3-х шагов разбега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Бег с максимальной скоростью: юноши – 400 м., девушки – 200 м. Метание мяча на дальность с полного разбега. Челночный бег 5×10 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Бег по дистанции: юноши – 2000 м., девушки – 2000 м. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Эстафета 4×100 м. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Эстафета 4×400 м. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-ra->

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro