

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Зеленокумска"

МОУ "СОШ № 1 г. Зеленокумска"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

протокол №1 от «30» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

ШМО

Л.М.Морозова
протокол №1 от «29» 08
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора МОУ
"СОШ №1 г.
Зеленокумска

Е.А.Фалей
приказ №270 от «31» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3082560)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Зеленокумск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 68 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», стойка на лопатках, "мост".

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».

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

Модуль "Туризм".

Вязка узлов (проводник, восьмёрка, академический, брамшкотовый), топографические обозначения, установка и снятие палатки, организация походов, личное и групповое снаряжение, организация бивака, техника безопасности в походах.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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 гимнастической стенке.

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 длину с разбега "согнув ноги", прыжок с места.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, метание малого мяча в даль

Модуль «Туризм».

Вязка узлов (проводник, восьмёрка, академический, брамшкотовый), укладка рюкзака, топографические обозначения, установка и снятие палатки, организация походов, личное и групповое снаряжение, организация бивака, техника безопасности в походах.

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).

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».

Метание малого мяча в даль.

Модуль «Туризм».

Вязка узлов (проводник, восьмёрка, академический, брамшкотовый), укладка рюкзака, топографические обозначения, установка и снятие палатки, оказание первой медицинской помощи в походе, организация походов, личное и групповое снаряжение, организация бивака, ориентирование по природным факторам, техника безопасности в походах.

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.

Модуль "Туризм".

Вязка узлов (проводник, восьмёрка, академический, брамшкотовый), укладка рюкзака, топографические обозначения, установка и снятие палатки, оказание первой медицинской помощи в походе, организация походов, личное и групповое снаряжение, организация бивака, ориентирование по природным факторам, техника безопасности в походах.

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.

Модуль «Туризм».

Вязка узлов (проводник, восьмёрка, академический, брамшкотовый), укладка рюкзака, топографические обозначения, установка и снятие палатки, оказание первой медицинской помощи в походе, организация походов, личное и групповое снаряжение, организация бивака, ориентирование по природным факторам, техника безопасности в походах.

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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки,

прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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.

Кроссовый и повторный бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной

точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги

зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном

темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Туризм».

Научатся выполнять вязку узлов, ставить и снимать палатку. Оказывать первую медицинскую помощь в походе. Определение азимута.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака 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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке;

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

умение выполнять вязку узлов, укладку рюкзака.

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений ;

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

выполнять вязку узлов и выявлять ошибки, правильно выполнять укладку рюкзака, умение на карте пользоваться топографическими обозначениями;

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);

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 и на дальность;

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 ритмической гимнастики (девушки), выполнять упражнения на брусьях (мальчики);

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 вязку узлов, оказание первой медицинской помощи в походе, умение ставить и убирать палатку, 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;

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

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

соблюдать правила безопасности в походе, совершенствовать технику вязки узлов, умение оказывать первую медицинскую помощь в походе,

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru
1.2		0	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	20	3	17	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	2	22	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	2	14	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	https://resh.edu.ru
2.8	Туризм	8	1	7	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		88			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	20	3	17	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	25	2	23	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	2	16	https://resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	https://resh.edu.ru
2.8	Туризм	6	1	5	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	4	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	20	3	17	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	25	2	23	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	2	16	https://resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	https://resh.edu.ru
2.8	Туризм	6	1	5	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	20	3	17	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23	2	21	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	18	2	16	https://resh.edu.ru

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	https://resh.edu.ru
2.9	Туризм	8	1	7	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	20			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23			https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	18			https://resh.edu.ru

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			https://resh.edu.ru
2.9	Туризм	8		0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	11	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Техника безопасности №24	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Тест-30м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Тест- подтягивание	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Тест- челночный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Оценить – низкий старт. Техника безопасности. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Оценить- прыжок в длину. Метание мяча. Повторный бег 60 м. Тех.безопасности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Метание мяча. Повторный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

10	Оценить – метание мяча. Повторный бег.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
11	Повторный бег. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Повторный бег. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Оценить – бег на 60м. Кроссовая подготовка. Т.б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Кроссовая подготовка. Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Кроссовая подготовка. Футбол, обводка катящегося мяча внутренней стороны стопы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	История ВФСК и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Бег 1000м. на результат.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Физическая подготовка. Узлы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Узлы «проводник, восьмёрка». Топографические обозначения. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Оценить – умение вязать узлы. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом № 24.2 Стойка и передвижение игрока	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Знакомство с понятием "здоровый образ жизни" и его значение в жизнедеятельности современного человека.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Ведение мяча на месте и в	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	движении. Ловля и передача мяча.					
28	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Оценить - ведение мяча на месте. Ведение мяча остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Ведение мяча в движении. Ловля и передача. Ведение мяча остановка прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Оценить – передачу мяча. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча остановка прыжком	1	1	0		https://resh.edu.ru/
32	Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча остановка прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча остановка прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Оценить – ведение мяча остановку прыжком бросок по кольцу. Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Передача мяча в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в движении.					
36	Оценить – ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. Б/б комбинация. Техника безопасности	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Оценить – передачу мяча в движении. Бросок мяча в движении. Б/б комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Бросок мяча в движении. Б/б комбинация. Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол. Т.Б. при игре в баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
40	Оценить – бросок мяча в движении. Б/б комбинация. Учебная игра в баскетбол	1	1	0		https://resh.edu.ru/
41	Оценить - Б/б комбинацию(ведение, передача, бросок мяча в движении). Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива ГТО: физическая	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	подготовка.					
43	Правила и техника выполнения норматива ГТО: физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива ГТО: физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива ГТО: физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Перемещения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём двумя руками снизу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Оценить – передачу двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Подача.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Приём двумя руками снизу. Подача. Учебная игра в	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	пионербол.Т.Б.					
53	Оценить – приём двумя руками снизу. Подача. Учебная игра в пионербол	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Подача. Учебная игра.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Оценить - подачу. Учебная игра.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой № 24.3. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Строевые упражнения. Подтягивание. " Мост" из положения лёжа. Кувырок вперед.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Строевые упражнения. "Мост" из положения лёжа. кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Оценить – строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках," мост",.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Кувырок вперёд, назад, мост, стойка на лопатках. Висы на гимнастической.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Оценить - стойку на лопатках. Кувырок вперёд, назад, мост. Висы на гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

62	"Мост". Кувырок вперёд, назад. Висы на гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Оценить - мост. Кувырок вперёд, назад. Висы на гимнастической стенке.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Кувырок вперёд, назад. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической лестнице	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Оценить - кувырок вперёд. Кувырок назад. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической лестнице	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
66	Кувырок назад. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Бревно. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Оценить – кувырок назад. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Бревно.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Бревно	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
69	Оценить- бревно. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
70	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Оценить подтягивание	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
71	Правила и техника выполнения	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	норматива ГТО: Тест на гибкость. Поднимание туловища.					
72	Поднимание туловища. Ритмическая гимнастика.Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Оценить поднимание туловища. Прыжки на скакалке. Ритмическая гимнастика.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
74	Прыжки на скакалке. Ритмическая гимнастика.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Прыжки на скакалке ритмическая гимнастика.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
76	Гимнастическая полоса препятствия.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
77	Гимнастическая полоса препятствия.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
78	Олимпийские игры древности. Упражнения утренней зарядки.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
79	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Т.Б. на уроках легкой атлетике.№24. Низкий старт. Тест -подтягивание.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
81	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Тест-30м.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Тест-чел бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
83	Оценить – низкий старт. Тех.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	безопасности при метании мяча. Прыжок в длину с разбега					
84	Метания мяча. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
85	Метания мяча. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
86	Оценить - прыжок в длину с разбега. Метания мяча. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
87	Метания мяча. Повторный бег. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
88	Оценить – метание мяча. Повторный бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
89	Повторный бег. Кроссовая подготовка. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
90	. Оценить – бег на 60 м. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Кроссовая подготовка. Футбол. Ведение мяча "змейкой".	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
92	Кроссовая подготовка. Футбол. Ведение футбольного мяча.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Кроссовая подготовка. Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
94	Оценить – бег 1000м. Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
96	Техника безопасности при	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	занятия туризмом. Узлы					
97	Узлы. Укладка рюкзака.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Оценить – вязку узлов. Установка и снятие палатки.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
99	Установка и снятие палатки. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
100	Установка и снятие палатки. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
101	Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
102	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая подготовка человека Т.Б. по легкой атлетике №24. прыжок с места-тест	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Тест: бег 30 м. чел. бег. Т.б. Прыжок в длину с разбега. Низкий старт	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Тест: 6 мин. бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Тест: челночный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Оценить – низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Оценить - прыжок в длину. Метание мяча. Повторный бег 60 м. Т.б.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
9	Метание мяча. Повторный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10	Оценить – метание мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	Повторный бег. Эстафеты.					
11	Повторный бег. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Повторный бег. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Оценить – бег на 60м. Кроссовая подготовка. Т.б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Кроссовая подготовка. Основные показатели физической нагрузки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Кроссовая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	История возникновения ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивного норматива ГТО 3,4 ступени. Правила Т.Б. Кроссовая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1000м. на результат.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: физическая подготовка. Узлы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка. Узлы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Введение в курс программы "Туризм". Узлы. Топографические обозначения. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

21	Оценить умение вязать узлы. Эстафеты.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
22	Т.Б. при занятии баскетболом № 24. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Составление дневника физической культуры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Т.Б. на уроках баскетбола № 24.1. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Оценить – остановку прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Ведения мяча на месте. Ведения мяча остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Оценить - ведение мяча на	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	месте. Ведения мяча остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.					
30	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведения мяча, остановка прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Оценить – передачу мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведения мяча остановка прыжком.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
32	Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведения мяча остановка прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведения мяча остановка прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Оценить – ведение мяча остановку прыжком. Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

36	Оценить - ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. Б/б комбинация. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Оценить – передачу мяча в движении. Бросок мяча в движении. Б/б комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Бросок мяча в движении. Б/б комбинация. Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол. Т.Б. при игре в баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
40	Оценить – бросок мяча в движении. Б/б комбинация. Учебная игра в баскетбол.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
41	Оценить- Б/б комбинацию(ведение, передача, бросок мяча в движении). Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива ГТО: физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива ГТО: физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

44	Правила и техника выполнения норматива ГТО: физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива ГТО: физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Т.Б. на уроках волейбола. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра в пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра в пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Учебная игра в пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	История первых Олимпийских игр современности. Передача мяча сверху в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём двумя руками снизу. Подача.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Оценить – передачу двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Подача.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
52	Прием двумя руками снизу. Подача. Учебная игра пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

53	Оценить – приём двумя руками снизу. Подача. Учебная игра в пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Подача. Учебная игра в пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Оценить-подачу. Учебная игра в пионербол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Т.Б. при занятии гимнастикой № 24.3. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Строевые упражнения. Подтягивание. " мост" из положения лёжа.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Строевые упражнения. " мост" из положения лёжа. Кувырок вперед.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Оценить – строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, " мост,"	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Кувырок вперёд, назад, "мост", стойка на лопатках. Висы на гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Оценить - стойку на лопатках. Кувырок вперёд, назад, "мост". Висы на гимнастической стенке.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru

62	"Мост" из положения лёжа. Кувырок вперёд, назад. Висы на гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Оценить - "мост" из положения лёжа. Кувырок вперёд, назад. Висы на гимнастической стенке. Подтягивание	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Кувырок вперёд, назад. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Оценить - кувырок вперёд. Кувырок назад. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
66	Кувырок назад. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Оценить – кувырок назад. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке. Бревно. Т.Б.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Подтягивание. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке. Бревно	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
69	Оценить - подтягивание.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	Бревно. Упражнения на гибкость					
70	Бревно. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
71	Оценить - бревно. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке. Поднимание туловища. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
72	Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке. Поднимание туловища. Ритмическая гимнастика. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Правила и техника выполнения норматива ГТО: поднимание туловища на результат.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
74	Правила и техника выполнения норматива ГТО: тест на гибкость.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Ритмическая гимнастика. Прыжки на скакалке. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
76	Ритмическая гимнастика. Прыжки на скакалке. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
77	Ритмическая гимнастика. Прыжки на скакалке. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
78	Основные показатели физической подготовки.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

79	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Т.Б. на лёгкой атлетике №24.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Оценить – прыжок в длину с места. Эстафеты. Низкий старт.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
81	Т.б. Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Эстафеты. Тест-30м.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Круговая эстафета. Тест- чел.бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
83	Оценить - низкий старт. Т.б. Метания мяча. Прыжок в длину с разбега. Тест-подтягивание.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Метания мяча. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
85	Метания мяча. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
86	Оценить - прыжок в длину с разбега. Метания мяча. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
87	Метания мяча. Т.б. Повторный бег 60м. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
88	Оценить - метание мяча. Повторный бег.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
89	Повторный бег. Т.б. Кроссовая	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	подготовка					
90	Повторный бег. Кроссовая подготовка..	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Оценить – бег на 60 м. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Футбол-удар по катящемуся мячу с разбега.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
92	Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Т.Б. Футбол-удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Футбол- удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
94	Оценить – бег 1000м. Спортивные игры. Футбол-передача мяча.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
96	Т.Б. при занятии туризмом. Узлы.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
97	Узлы. Укладка рюкзака. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Узлы. Укладка рюкзака. Подвижные игры	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
99	.Оценить – вязку узлов. Установка и снятие палатки. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

100	Установка и снятие палатки. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
101	Установка и снятие палатки. Эстафеты	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
102	Значение физических упражнений и их направленность. Подвижные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках Л/а № 24. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Тест-прыжок с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Низкий старт. Тест – 30 м. Прыжок в длину с разбега. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Низкий старт. Тест – чел. бег. Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Оценить –технику низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Метание мяча, Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Метание мяча. Повторный бег. Т.Б. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Оценить – Метание мяча. Повторный бег. Эстафеты.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
9	Повторный бег. Полоса препятствия. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

10	Повторный бег. Полоса препятствия. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Оценить - бег на 60 м. Кроссовая подготовка. Т.Б.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
12	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Оценить бег- 1000м. Спортивные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивного норматива 4 ступени. Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1500м на результат.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка. Первая помощь при травмах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка. Узлы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Введение в курс программы	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	туризм. Т.Б. в туристических походах. Узлы.					
21	Оценить вязку узлов. Оказание первой медицинской помощи в походах.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
22	Т.Б. на уроках баскетбола № 24.1 Ведение, передача мяча на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Передачи в движении и на месте. Бросок по кольцу с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Передачи в движении и на месте. Бросок по кольцу с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Передачи в движении и на месте. Бросок по кольцу с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Оценить - ведение мяча в высокой, низкой стойке. Бросок по кольцу с места. Ведение в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

30	Броски по кольцу с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Оценить - передачу мяча на месте. Броски по кольцу в движении, с места. Ведение с изменением направления.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Броски по кольцу в движении. Ведение с изменением направления. Передачи в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Оценить - ведение мяча в движении. Броски по кольцу в движении. Ведение с изменением направления.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
34	Броски по кольцу с места, в движении. Передача в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Оценить - бросок по кольцу с места. Передача, броски мяча в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Бросок мяча в движении. Передача мяча в движении. Техничко-тактические действия в игре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Оценить передачу мяча в движении. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Техничко-тактические действия в игре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

38	Оценить бросок в движении. Быстрый прорыв, прорыв. Технико-тактические действия в игре.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
39	Оценить быстрый прорыв. Технико-тактические действия в игре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Оценить отрыв. Технико-тактические действия в игре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Т.Б. на уроках волейбола. Передача двумя сверху.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Прием, передача двумя сверху. Прием снизу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

48	История развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Прием передача двумя сверху. Нижняя подача. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Оценить - приём и передачу двумя сверху. Приём двумя снизу. Прямая нижняя подача.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Приём двумя снизу. Прямая нижняя подача. Учебная игра.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Оценить приём двумя снизу. Прямая нижняя подача. Техничко-тактические действия в игре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Оценить подачу. Техничко-тактические действия в игре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Т.Б. и страховка на уроках гимнастики. №24.2 Кувырок вперед ноги скрестно, назад. ОФП	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Акробатика кувырок вперед	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	ноги скрестно, назад. Висы на гимнастической стенке. ОФП.					
58	Акробатика кувырок вперед, назад. Висы на гимнастической стенке. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Оценить кувырок вперед ноги скрестно. Кувырок назад. Стойка на голове. "Мост" из положения стоя.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Кувырок назад. Стойка на голове. "Мост". Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Оценить кувырок назад. Стойка на голове. "Мост". Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Стойка на голове. "Мост". Подтягивание, сгибание рук в упоре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Оценить стойку на голове, "мост". Подтягивание, сгибание рук в упоре. комбинация из ранее изученных упражнений	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Подтягивание, сгибание рук в упоре. Комбинация из ранее изученных упражнений.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Оценить комбинацию. Бревно, Брусья. Подтягивание, сгибание	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	рук в упоре.					
66	Бревно. Брусья, Подтягивание, сгибание рук в упоре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Оценить подтягивание(м), сгибание рук(д). Бревно. Брусья.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Бревно, брусья. Степ аэробика. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
69	Оценить брусья, бревно. Степ аэробика. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
70	Степ аэробика. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
71	Степ аэробика Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
72	Степ аэробика. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: упражнение на гибкость на результат.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища на	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru

	результат.					
75	Круговая тренировка. ОФП. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
76	Круговая тренировка. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
77	Круговая тренировка. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
78	Зимние Олимпийские игры. Принципы и традиции.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
79	Т,Б. на уроках лёгкой атлетики. №24. Двигательная активность и здоровье.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Оценить прыжок с места. Низкий старт. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
81	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Тест 30м.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Прыжок в длину. Низкий старт. Тест челночный бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
83	Оценить технику низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
85	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
86	Прыжок в длину на результат. Метание мяча. Эстафеты.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
87	Метание мяча. Повторный бег. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
88	Метание мяча на результат. Повторный бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

89	Повторный бег. Кроссовая подготовка. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
90	Повторный бег. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Бег 60м. на результат. Кроссовая подготовка. Футбол удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
92	Кроссовая подготовка. Футбол удар по катящемуся мячу с разбега. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Бег 1000м на результат. Футбол передача мяча. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
94	Кроссовая подготовка. Футбол передача мяча. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Бег 1500м. на результат. Футбол передача мяча. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
96	Т.Б. при занятии туризмом. Узлы.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
97	Ориентирование по предметам и природным факторам. Узлы.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Оценить вязку узлов. Природоохраняемые мероприятия в походе. Установка и снятие палатки.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

99	Оказание первой медицинской помощи в походе. Установка и снятие палатки.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
100	Туристическая полоса препятствия.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
101	Туристическая полоса препятствия.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
102	Режим дня. Купание в открытых водоемах.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках Л/а № 24. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Тест-прыжок с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Низкий старт. Тест – 30 м. Прыжок в длину с разбега. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Низкий старт. Тест – чел. бег. Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Оценить –технику низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Метание мяча, Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
7	Метание мяча. Повторный бег. Т.Б. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Оценить – Метание мяча. Повторный бег. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Повторный бег. Полоса препятствия. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

10	Повторный бег. Полоса препятствия. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Оценить - бег на 60 м. Кроссовая подготовка. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Оценить бег- 1000м. Спортивные игры.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
15	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивного норматива 4 ступени. Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1500м на результат.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка. Первая помощь при травмах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка. Узлы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Введение в курс программы	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	туризм. Т.Б. в туристических походах. Узлы.					
21	Оценить вязку узлов. Оказание первой медицинской помощи в походах.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
22	Т.Б. на уроках баскетбола № 24.1 Ведение, передача мяча на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Передачи в движении и на месте. Бросок по кольцу с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Передачи в движении и на месте. Бросок по кольцу с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Передачи в движении и на месте. Бросок по кольцу с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Оценить - ведение мяча в высокой, низкой стойке. Бросок по кольцу с места. Ведение в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

30	Броски по кольцу с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Оценить - передачу мяча на месте. Броски по кольцу в движении, с места. Ведение с изменением направления.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Броски по кольцу в движении. Ведение с изменением направления. Передачи в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Оценить - ведение мяча в движении. Броски по кольцу в движении. Ведение с изменением направления.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Броски по кольцу с места, в движении. Передача в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Оценить - бросок по кольцу с места. Передача, броски мяча в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Бросок мяча в движении. Передача мяча в движении. Техничко-тактические действия в игре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Оценить передачу мяча в движении. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Техничко-тактические действия в игре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

38	Оценить бросок в движении. Быстрый прорыв, прорыв. Технико-тактические действия в игре.	1	1	0-		https://resh.edu.ru/
39	Технико-тактические действия в игре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
40	Технико-тактические действия в игре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Т.Б. на уроках волейбола. Передача двумя сверху.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Прием, передача двумя сверху. Прием снизу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

48	История развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Прием передача двумя сверху. Нижняя подача. Т.Б.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Оценить - приём и передачу двумя сверху. Приём двумя снизу. Прямая нижняя подача.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Приём двумя снизу. Прямая нижняя подача. Учебная игра.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Оценить приём двумя снизу. Прямая нижняя подача. Техничко-тактические действия в игре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Оценить подачу. Техничко-тактические действия в игре.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Т.Б. и страховка на уроках гимнастики. №24.2 Кувырок вперед ноги скрестно, назад. ОФП	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

57	Акробатика кувырок вперёд ноги скрестно, назад. Висы на гимнастической стенке. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Акробатика кувырок вперёд, назад. Висы на гимнастической стенке. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Оценить кувырок вперед ноги скрестно. Кувырок назад. Стойка на голове. "Мост" из положения стоя.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Кувырок назад. Стойка на голове. "Мост". Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Оценить кувырок назад. Стойка на голове. "Мост". Подтягивание.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Стойка на голове. "Мост". Подтягивание, сгибание рук в упоре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Оценить стойку на голове, "мост". Подтягивание, сгибание рук в упоре. комбинация из ранее изученных упражнений	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Подтягивание, сгибание рук в упоре. Комбинация из ранее изученных упражнений.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Оценить комбинацию. Бревно,	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru

	Брусья. Подтягивание, сгибание рук в упоре.					
66	Бревно. Брусья, Подтягивание, сгибание рук в упоре.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Оценить подтягивание(м), сгибание рук(д). Бревно. Брусья.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Бревно, брусья. Степ аэробика. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
69	Оценить брусья, бревно. Степ аэробика. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
70	Степ аэробика. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
71	Степ аэробика Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
72	Степ аэробика. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: упражнение на гибкость на результат.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища на результат.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Круговая тренировка. ОФП. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
76	Круговая тренировка. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
77	Круговая тренировка. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
78	Зимние Олимпийские игры. Принципы и традиции.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
79	Т,Б. на уроках лёгкой атлетики. №24. Двигательная активность и здоровье.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Оценить прыжок с места. Низкий старт. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
81	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Тест 30м.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Прыжок в длину. Низкий старт. Тест челночный бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
83	Оценить технику низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
85	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

86	Прыжок в длину на результат. Метание мяча. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
87	Метание мяча. Повторный бег. Эстафеты.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
88	Метание мяча на результат. Повторный бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
89	Повторный бег. Кроссовая подготовка. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
90	Повторный бег. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Т.Б.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Бег 60м. на результат. Кроссовая подготовка. Футбол удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
92	Кроссовая подготовка. Футбол удар по катящемуся мячу с разбега. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Бег 1000м на результат. Футбол передача мяча. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
94	Кроссовая подготовка. Футбол передача мяча. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Бег 1500м. на результат. Футбол передача мяча. Спортивные игры.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru

96	Т.Б. при занятии туризмом. Узлы.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
97	Ориентирование по предметам и природным факторам. Узлы.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Оценить вязку узлов. Природоохраняемые мероприятия в походе. Установка и снятие палатки.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
99	Оказание первой медицинской помощи в походе. Установка и снятие палатки.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
100	Туристическая полоса препятствия.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
101	Туристическая полоса препятствия.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
102	Режим дня. Купание в открытых водоемах.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики № 24 «Здоровье и здоровый образ жизни ». Тест – прыжок с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Техника низкого старта. Т.б. Прыжок в длину. Тест – подтягивание, 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Низкий старт. Прыжок в длину. Тест – челночный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Оценить - технику низкого старта. Прыжок в длину. Тест – 6 мин. бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Т.Б. . Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Оценить - прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

7	Т.б. бег 60м. Метание мяча. Повторный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Оценить - метание мяча. Повторный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Повторный бег. Т.Б. Кроссовая подготовка . Спортивная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10	Повторный бег. Кроссовая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Оценить - бег на 60 м. Кроссовая подготовка. Спортивная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Кроссовая подготовка. Спортивная игра	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Оценить - бег на 1000 м. Спортивная игра	1	1	0		https://resh.edu.ru/
14	Кроссовая подготовка. Спортивная игра	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Оценить бег на 2000м. Спортивная игра	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	нормативов 5-6 ступени.					
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: физическая подготовка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: физическая подготовка. Первая помощь при травмах. Узлы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Оказание первой медицинской помощи в походах. Установка и снятие палатки. Узлы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Оказание первой медицинской помощи в походах. Установка и снятие палатки. Оценить - вязку узлов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Т.Б. на уроках баскетбола № 24.1 Ведение передача мяча в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Ведение остановка прыжком. Передача мяча в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/

24	Профессионально – прикладная физическая культура. Ведение мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Занятия физической культурой и режим питания. Ведение, передача мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Оценить - остановку прыжком. Ведение и передачи в движении. Броски в кольцо с места. Игра «Баскетбол».	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Броски с места. Ведение и передачи в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Оценить – ведение мяча. Броски по кольцу с места. Ведение с изменением направления движения. Игра «Баскетбол».	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Передачи на месте и в движении. Броски с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Оценить - передачу мяча на месте. Броски с места и в прыжке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	Передачи в движении.					
32	Броски с места и в прыжке. Передачи в движении. Броски в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Оценить – передачу мяча в движении. Броски по кольцу с места, прыжки в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Броски по кольцу с места, прыжки и в движении. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Оценить – бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Учебная игра баскетбол.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
36	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Быстрый отрыв, прорыв.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Оценить – бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Быстрый отрыв, прорыв.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
38	Штрафной бросок. Быстрый отрыв, прорыв. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

39	Оценить – отрыв. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра баскетбол.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
40	Оценить – прорыв. Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Технико – тактические действия в игре.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Т.Б. по волейболу. Приёмы и передачи мяча на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

47	Приемы и передачи мяча на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Учебная игра волейбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Беседа «Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий». Игра «Волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Приём, передача двумя сверху, снизу. Подачи в разные зоны площадки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Оценить - приём двумя сверху. Подачи в разные зоны площадки	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Прием снизу. Подачи в разные зоны площадки. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Оценить – прием снизу. Подачи в разные зоны площадки. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

54	Подачи в разные зоны площадки Учебная игра «Волейбол».	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Оценить - подачи в разные зоны площадки. Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Техника безопасности на уроках гимнастике №24.2. Кувырок вперёд назад.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Кувырок вперёд назад. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Оценить - кувырок вперёд, назад. Длинный кувырок вперед. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Длинный кувырок вперёд, стойка на голове-м, равновесие, кувырок вперёд – д. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Перекладина – м. Брусья – д. Гимнастическая комбинация.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Оценить - поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Гимнастическая комбинация	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru

62	Брусья - М. Бревно – Д Сгибание рук в упоре. Гимнастическая комбинация	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Оценить - равновесие на одной (д), стойку на голове (м) Брусья - М Бревно –Д Гимнастическая комбинация.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Гимнастическая комбинация Брусья - М . Бревно – Д. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Оценить - Гимнастическую комбинацию. Брусья - М. Бревно – Д. ОФП.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
66	Брусья -М. Бревно – Д. Упражнения на гибкость. ОФП	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Оценить - Брусья - М. Бревно-Д. ОФП. Упражнения на гибкость.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Упражнения на гибкость. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
69	Упражнения на гибкость. ОФП.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
70	Упражнения гибкость. ОФП. Прыжки на скакалке	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	стоя.					
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Круговая тренировка.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
74	Круговая тренировка.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Круговая тренировка.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
76	Круговая тренировка.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
77	Круговая тренировка.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
78	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
79	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики № 24 Беседа «Олимпийское движение. Спортсмены Ставрополя – участники олимпийских игр». Тест –прыжок с места.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Тест – 30 м.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
81	Техника низкого старта. Прыжок в длину.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	Тест – челночный бег, подтягивание.					
82	Оценить - технику низкого старта. Прыжок в длину. Метание мяча.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
83	Прыжок в длину. Метание мяча. Тест – 6 мин. бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Оценить – прыжок в длину. Метание мяча. Повторный бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
85	Метание мяча. Повторный бег.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
86	Оценить - метание мяча. Повторный бег. Спортивные игры.	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
87	Повторный бег. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
88	Оценить - бег 60 метров. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
89	Кроссовая подготовка. Спортивные игры	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
90	Оценить – бег на 1000м. Спортивные игры	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

91	Кроссовая подготовка. Футбол. Остановки и удары по мячу с места.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
92	Кроссовая подготовка. Футбол. Остановки и удары по мячу с места.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Кроссовая подготовка. Футбол. Остановки и удары по мячу в движении.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
94	Кроссовая подготовка. Футбол. Остановки и удары по мячу в движении.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Оценить – бег на 2000м. Спортивные игры.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
96	Туристические походы как форма активного отдыха. Природоохраняемые мероприятия в походе. Установка и снятие палатки. Узлы.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
97	Место выбора бивака. Определение азимута. Установка и снятие палатки. Узлы.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru

98	Оказание первой медицинской помощи в походе. Установка и снятие палатки. Узлы.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
99	Оценить – вязку узлов.. Внутриклассные соревнования	1	1	0		http://www.fizkulturavshkole.ru
100	Внутриклассные соревнования	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
101	Внутриклассные соревнования по туризму.	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
102	Беседа «Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений». Игра «Волейбол»	1	0	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

**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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

