

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования

город Новомосковск Тульской области

МБОУ "СОШ № 5"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
эстетического цикла

Володина В.Ю.
Протокол №1 от «25»
08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

Боброва Н.В.
Протокол №1 от «28»
08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№5

Вартанян Н.А.
Приказ №340-Д от «28»
08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Новомосковск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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 – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

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

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0		https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	10	0	0	https://resh.edu.ru/

	атлетика")				https://infourok.ru/infokonkurs
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	10			https://resh.edu.ru/

	атлетика")				https://infourok.ru/infokonkurs
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	12	0	0	https://resh.edu.ru/

	атлетика")				https://infourok.ru/infokonkurs
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/infokonkurs
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	8	0	0	https://resh.edu.ru/

	виды спорта")				https://infourok.ru/infokonkurs
2.4	Плавание (модуль Лыжная подготовка")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Обучение технике спринтерского бега: от 40 – 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
3	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
5	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.					
6	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
7	Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м учёт техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	шагов.					
9	Обучение технике барьерного бега. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие скоростно – силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Закрепление техники барьерного бега. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
11	Совершенствование полосы препятствий, барьерного бега, эстафетного бега 4 х 50 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
13	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол ». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Обучение технике: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	<p>летающему мячу). Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.</p>					
15	<p>Закрепление техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летающему мячу). Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъема; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	<p>Обучение технике: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъема.</p>	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
17	<p>Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	подошвой.					
18	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
19	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
21	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	вперёд.					
22	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
23	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

25	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
27	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
29	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Закрепление технике висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	упор присев;					
31	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Учёт технике висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
33	Обучение технике: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным мячом; девочки – большим мячом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Закрепление техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
35	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад;	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	девочки - мост и поворот в упор стоя на одном					
36	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
37	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Учёт техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
39	Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями,	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	набивными мячами.					
41	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Комплексы ритмической гимнастики. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
43	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

45	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, стрейтчинг Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Оздоровительные системы.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
47	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование лично – значимых свойств и качеств.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Основы топографии и ориентирование на местности.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
49	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

51	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Применение лыжных мазей. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
53	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Совершенствование технике попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
55	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.					
56	Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
57	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
59	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево,	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.					
60	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
61	Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
63	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором;	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	прохождение дистанции до 2 км					
65	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
67	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Совершенствование техники преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
69	Учет: девочки – 2 км, мальчики – 3 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/

70	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
71	Совершенствование техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
73	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники:	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.					
74	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
75	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
76	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	свободного нападения.					
77	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
79	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
80	Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
81	Преодоление препятствий (туризм)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
82	Организация бивака	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
83	Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Выполнение общеподготовительных и подводящих	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	упражнений двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.					
85	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
87	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
88	Обучение технике: прямого нападающего удара после	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	<p>подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.</p>					
89	<p>Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/
90	<p>Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.</p>	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
91	<p>Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/

92	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
93	Учёт: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
94	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приёмы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
95	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Обучение техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	заданную и максимальную высоту. Обучение техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.					
97	Совершенствование техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Совершенствование техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
99	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
100	Закрепление техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. обучение техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	12 мин. учёт бег 30 м Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.					
101	Совершенствование техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. Закрепление техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт челночный бег 3 x 10 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
102	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	1		0		https://infourok.ru/infokonkurs
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Обучение технике высокий старт от 15 до 30 м., бега с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м. Учёт – бег 30 м.	1	0			https://resh.edu.ru/
3	Обучение технике бега в равномерном темпе до 15 мин. Учёт – бег 60м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Обучение технике прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега. Учёт челночный бег 4х10м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Обучение технике метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м. Учёт - СБУ	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Обучение технике метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт - СПУ	1	0	0		https://resh.edu.ru/
7	Обучение технике бега с препятствиями и на местности, минутный бег, бег с	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	ускорением от 30 до 50 м.					
8	Обучение технике стартов из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Учёт техники прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Обучение технике эстафетного бега. Учёт техники метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Обучение технике финиширование. Учёт техники метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Обучение технике бега в равномерном темпе до 1,5 км. Учёт техники эстафетного бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Учёт техники преодоления полосы препятствий.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
13	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Обучение технике: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и средней частью подъёма стопы. Игра по	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	упрощенным правилам.					
15	Обучение технике: остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учёт техники стойка игрока, перемещение в стойке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Обучение технике: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». ВФСК ГТ (нормативы). Бренды советской эпохи ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	спиной вперёд.					
22	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча через сетку.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Обучение тактике свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Инструктаж по охране труда «Гимнастика». Коррекция осанки и телосложение.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Обучение технике висов и упоров: м- махом одной и толчком другой подъём переворотом махом назад, д - наскок	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	прыжком в упор на н/ж соскок с поворотом .					
30	Обучение техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь (козёл).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Обучение технике два кувырок вперёд и слитно. Учёт: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Обучение технике: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Обучение технике: прыжков через скакалку. Учёт техники висов и упоров.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Обучение технике прыжка с гимнастического мостика в глубину. Учёт техники два кувырок вперёд слитно.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Обучение технике мост из положения стоя с помощью. Учёт техники: опорного прыжка (козёл).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Обучение технике лазанье по канату Учёт техники: сгибание-разгибание рук в упоре.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Учёт техники прыжков с гимнастического мостика в глубину. ОРУ с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Обучение технике акробатических упражнений. Учёт техники «мост» из	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	положения стоя с помощью.					
39	Обучение технике висов и упоров: сед ноги врозь, из седана бедра соскок с поворотом - м. вис лёжа, вис присев - д.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Учёт техники лазанья по канату, гимнастической лестнице.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Обучение технике м: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами: м - с гантелями (1 – 3 кг); д – с обручами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Комплекс гимнастики для глаз. Учёт техники сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Учёт техники: акробатические упражнения и комбинации.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

46	Учёт техники лазание по гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Учёт техники м: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	ВФСК ГТО Классификация ступеней ГТО для обучающихся.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Оценка эффективности занятий.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Обучение технике: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Обучение технике одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Обучение технике одновременный двухшажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Обучение технике торможения и поворота упором. Учёт техники одновременный	1	0	0		https://resh.edu.ru/

54	Обучение технике подъёму «ёлочкой». Учёт техники одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55	Обучение технике подъём «ёлочкой». Учёт техники торможения и поворот упором.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Разучивание игр: остановка рывком, «с горки на горку». Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Учёт техники подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Разучивание игр «эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции до 3 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Обучение технике скользящего шага. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Учёт техники прохождения дистанции до 2,5 км с соревновательной скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Учёт техники скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Обучение технике преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Правила соревнований. Учёт прохождения дистанции до 2,5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

65	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с преодолением подъёмов и спусков.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Учёт лыжные гонки на 2 км. с отдельным стартом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
67	Прохождение дистанции 3 км с соревновательной скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». ВФСК ГТО. «ГТО: история спортивного ордена. Значки».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Обучение технике основной стойки игрока, перемещения в различными способами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
70	Обучение технике ловля и передача мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
71	Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении с изменением направления и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
73	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом					
74	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
75	Обучение технике ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
76	Обучение технике вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
77	Обучение комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Обучение комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
79	Обучение технике бросок двумя руками снизу в движении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.					
80	Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Учёт комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
82	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
83	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Обучение технике передач мяча над собой, через сетку.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
85	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстоянием 3 – 6 м от сетки. Учёт техники перемещение в основной стойке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	1	0	0		https://resh.edu.ru/

87	Обучение технике перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
88	Обучение способностей жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
89	Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
90	Обучение технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча Эстафеты, подвижные игры с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
91	Обучение технике метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Психологические особенности возрастного развития.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
93	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	эстафетного бега 4x50м.					
94	Обучение техники упражнений с набивным мячом (2 кг) различными способами. Учёт техники челночного бега 4 x 10м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
95	Обучение техники бега с низкого старта. Учёт бег 60 м. с н/ст.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Учёт техники эстафетного бега 4x50м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
97	Обучение техники бега на средние дистанции 400 – 600 м. Эстафетного бега 4x300м.).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
99	Обучение техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
100	Обучение технике преодоления полосы препятствия. Равномерный бег до 1,5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
101	Учёт техники прыжка в длину с разбега 10 – 12 шагов. Равномерный бег до 1,5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
102	Учёт техники метания мяча с разбега 10 – 12 шагов. Бег в максимальном темпе 1 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по охране труда раздел "Лёгкая атлетика". Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при ушибах и травмах. Основные этапы развития Олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Обучение технике спринтерского бега: от 40 - 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. 1учёт - бег 30 м.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
3	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт - бег 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Обучение технике прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка - бег 1500 м	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
5	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.					
6	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 - 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега. Эстафеты.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
7	Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 - 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 - 12 м учёт техники:	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.					
9	Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 - 12 м на развитие ССС	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 - 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
11	Совершенствование полосы препятствий; эстафетного бега. Учёт техники спортивной ходьбы.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Учёт бег 1500м (девочки), 2000м - мальчики.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
13	Инструктаж по охране труда раздел "Футбол". Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

14	Обучение технике: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
15	Обучение технике: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Обучение технике: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Закрепление техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
17	Обучение технике: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Закрепление техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма Учёт техники: стойки игрока; перемещения в стойке.					
18	Инструктаж по охране труда раздел "Волейбол". Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
19	Обучение технике: перехват мяча. Закрепление техники: удары по воротам указанными способами. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учёт техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

21	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/
22	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
23	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
24	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs

	от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.					
25	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
27	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра. Учёт: тактика	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).					
28	Инструктаж по охране труда раздел "Гимнастика". Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
29	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Закрепление техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки - наскок прыжком на нижнюю жердь. Обучение технике два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
31	Закрепление техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки - наскок прыжком на нижнюю жердь. Обучение технике два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	предметов и с предметами.					
32	<p>Совершенствование техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки - наскок прыжком на нижнюю жердь. Закрепление техники два кувырка вперед слитно.</p> <p>Обучение технике мост из положения стоя и с помощью. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p>	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
33	<p>Учет - техники висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; девочки - наскок прыжком на нижнюю жердь. Совершенствование техники два кувырка вперед слитно.</p> <p>Закрепление техники мост из положения стоя и с помощью.</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	<p>Упражнения ритмической гимнастики. Учет - техники два кувырка вперед слитно.</p> <p>Совершенствование техники мост из положения стоя и с помощью.</p> <p>Закрепление техники висов и упоров: мальчики - махом назад соскок; девочки - соскок с поворотом.</p> <p>Обучение технике висов и упоров: мальчики - сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа;</p>	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	вис присев.					
35	Учёт - техники мост из положения стоя и с помощью. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики - махом назад соскок; девочки - соскок с поворотом. Закрепление техники висов и упоров: мальчики - сед, ноги врозь,	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Учёт - техники висов и упоров: мальчики - махом назад соскок; девочки - соскок с поворотом. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики - сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Закрепление техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 - 115 см). развитие координационных способностей:	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
37	Учёт - техники висов и упоров: мальчики - сед, ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 115 см). общеразвивающие упражнения в сочетании движений руками с ходьбой на	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	1000 - 115 см). Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Комплекс упражнений для сердечно - сосудистой и дыхательной системы.					
39	Совершенствование техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 - 115 см). значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Упражнения ритмической гимнастики. Учёт - техники: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000 - 115 см). Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
41	Комплекс упражнений на гибкость. Учёт - подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

42	Комплекс упражнений на координацию движений. Учёт - наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
43	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики - с гантелями (1 - 3 кг); девочки - с обручами. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
45	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики - поднимание прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.					
47	Инструктаж по охране труда раздел "Туризм". Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональное состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленности.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Основы физической подготовленности туриста.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
49	Инструктаж по охране труда раздел	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
51	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игры: "Гонки с преследованием", "Карельская гонка".	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.					
53	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Совершенствование технике попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
55	Учёт техники оновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

56	Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
57	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
58	Обучение технике: подъём в гору скользящим шагом. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
59	Обучение технике: одновременный одношажный ход. Закрепление техники: подъём в гору скользящим шагом. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо	1	0	0	https://resh.edu.ru/

	и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.					
60	Обучение технике: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Закрепление техники: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
61	Обучение технике: поворот на месте махом. Закрепление техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Закрепление техники: поворот на месте махом. Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием".	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
63	Совершенствование техники: поворот на месте махом. Учёт техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: "Гонка	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	с преследованием", "Гонка с выбыванием", "Карельская гонка".					
64	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
65	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
67	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного бесшажного хода.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

68	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скольльзящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
69	Инструктаж по охране труда раздел "Баскетбол". Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
70	Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: перехват мяча. Совершенствование техники: удары по воротам указанными способами. Учёт техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
71	Закрепление техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	Совершенствование техники: перехват мяча. Учёт техники: удары по воротам указанными способами.					
72	Совершенствование техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
73	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
74	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах,	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.					
75	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
76	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
77	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	изменений позиций игроков. Игры и игровые задания. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола					
79	Групповое и личное снаряжение туриста.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
80	Врачебный контроль и самоконтроль	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
81	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	1	0	0		https://resh.edu.ru/
82	Инструктаж по охране труда раздел "Волейбол". Правила и организация игры в волейбол.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
83	Обучение технике: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владение мячом, бег с изменением скорости, направления	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	правилам мини - волейбол					
85	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
87	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

88	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
89	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
90	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
91	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	0	0	https://resh.edu.ru/

	(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, игры.					
92	Инструктаж по охране труда раздел "Лёгкая атлетика". Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
93	Обучение технике прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростно - силовых качеств: бросок набивного мяча 2 кг.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
94	Закрепление техники прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега, спортивной ходьбы	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
95	Совершенствование техники: прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Учёт техники: прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега, эстафетного бега, спортивной ходьбы. Развитие скоростных способностей: эстафеты,	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью					
97	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
99	Совершенствование техники: прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м. развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
100	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м. Учёт 1000 м.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

101	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
102	Развитие выносливости: кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Обучение технике спринтерского бега: от 40 – 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 30 м.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
3	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Обучение технике прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
5	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.					
6	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Совершенствование техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
7	Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м учёт техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места,	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	с шага, с двух шагов, с трёх шагов.					
9	Обучение технике барьерного бега. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие скоростно – силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Закрепление техники барьерного бега. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
11	Совершенствование полосы препятствий, барьерного бега, эстафетного бега 4 х 50 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Учёт бег 1500м (девочки), 2000м – мальчики.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
13	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол ». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Обучение технике: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	<p>летящему мячу).</p> <p>Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.</p>					
15	<p>Закрепление техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).</p> <p>Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъема; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	<p>Обучение технике: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъема.</p>	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
17	<p>Закрепление техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой.					
18	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
19	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
21	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока,	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.					
22	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
23	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	заданном ритме.					
25	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
27	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
29	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

30	Закрепление технике висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
31	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
32	Учёт технике висов и упоров: мальчики – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
33	Обучение технике: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики – с набивным мячом; девочки – большим мячом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
34	Закрепление техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs

	на одном					
35	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
37	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Учёт техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колоне; кувырки	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
39	Учёт техники: мальчики – прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 – 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом 90. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

40	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
41	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	1	0	0	https://resh.edu.ru/
42	Комплексы ритмической гимнастики. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
43	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); девочки – с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
44	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs

	с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.					
45	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики – поднятие прямых ног. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, стрейтчинг Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Оздоровительные системы.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
47	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование лично – значимых свойств и качеств.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Основы топографии и ориентирование на местности.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
49	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	естественных препятствий					
50	Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
51	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Применение лыжных мазей. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
53	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Совершенствование технике попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт технику	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м					
55	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
57	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

58	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
59	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
60	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
61	Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	1	0	0	https://resh.edu.ru/
62	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs

63	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
65	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
67	Совершенствование техники попеременного и одновременного	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода					
68	Совершенствование техники преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
69	Учет: девочки – 2 км, мальчики – 3 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/
70	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
71	Совершенствование техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	0	0		https://resh.edu.ru/

72	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
73	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
74	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	и скорости.					
75	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
76	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
77	Совершенствование тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игры и игровые задания.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
79	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини –	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	баскетбола					
80	Инструктаж по охране труда раздел «Туризм». Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
81	Преодоление препятствий (туризм)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
82	Организация бивака	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
83	Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
85	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

	<p>техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>					
87	<p>Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки.</p> <p>Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку.</p> <p>Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/
88	<p>Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.</p>	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
89	<p>Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Совершенствование техники: прямого нападающего удара после</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.					
90	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
91	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
93	Учёт: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	ускорения).					
94	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приёмы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
95	Обучение технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Обучение техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Закрепление техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Обучение техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

97	Совершенствование техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Закрепление техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
98	Совершенствование техники: ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками после приседания.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
99	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт техники: прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
100	Закрепление техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. обучение техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учет бег 30 м Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs

101	Совершенствование техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. Закрепление техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. учёт челночный бег 3 x 10 м	1	0	0	https://resh.edu.ru/
102	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Туристские походы, как форма организации здорового образа жизни.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
5	Банные процедуры, как средство укрепления здоровья.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Измерение функциональных резервов организма.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
7	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Организация самостоятельных занятий	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs

9	Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
11	Оздоровительные мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
12	Коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
13	Правила соревнований в беге, прыжках и метании.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
14	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
15	Техническая подготовка бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
16	Низкий старт до 80 м.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
17	Бег на 2000 м (юноши), на 1500 (девушки).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
18	Зачет. Бег на 2000 м (юноши), на 1500 (девушки).	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
19	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
20	Техническая подготовка прыжка в	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs

	длину способами «прогнувшись».					
21	Техническая подготовка прыжка в длину способами «согнув ноги».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Техническая подготовка прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
23	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Метание теннисного мяча весом 150 г на дальность с 4–5 бросковых шагов.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
25	Зачет. Метание теннисного мяча весом 150 г на дальность с 4–5 бросковых шагов.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
27	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
29	Зачет. Длинный кувырок.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

30	Акробатическая комбинация с включением кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
31	Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с тех шагов (юноши), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девушки).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
32	Опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» (юноши) и способом «бокком с опорой на одну руку» через коня (девушки)	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
33	Зачет. Опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» (юноши) и способом «бокком с опорой на одну руку» через коня (девушки)	1	0	0	https://resh.edu.ru/
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полу шпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
35	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юноши), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю	1	0	0	https://resh.edu.ru/

	жердь (девушки).					
36	Зачет. Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь (юноши), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (девушки).	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид (девушки).	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
39	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Попеременный четырехшажный ход.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
41	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами и способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
43	Прохождение дистанции до 5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

44	Зачет. Прохождение дистанции 5 км.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
45	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
46	Торможение и поворот «плугом».	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
47	Коньковый ход.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
48	Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
49	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски баскетбольного мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
50	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину в баскетболе.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
51	Зачет. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину в баскетболе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
52	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) в баскетболе.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
53	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
54	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи волейбольного	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs

	мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.					
55	Передача волейбольного мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Передача волейбольного мяча сверху стоя спиной к цели.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
57	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по футбольному мячу с места и в движении.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
59	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма в футболе.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Зачет. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма в футболе.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
61	Передвижения, остановки, повороты с футбольным мячом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	0		https://infourok.ru/infokonkurs
63	Бег на 100м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

64	Бег на 2000 м. (д). Бег на 3000 м.(м)	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
65	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	https://resh.edu.ru/
66	Метание мяча весом 150 г.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
67	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1	0	0	https://resh.edu.ru/
68	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	https://infourok.ru/infokonkurs
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

