

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области

Управление образования Сидовичского муниципального района

МБОУ СОШ №2 п. Николаевка

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Николенко И.А
Приказ №47
от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУСОШ
№2**

Макарова С.И
Приказ №47
от «28» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2014023)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

**Составитель: Панченко А. А
учитель физической культуры**

п.Николаевка 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 – 478 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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 прыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.

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).

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.

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).

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.

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку,

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

и 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 физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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 физкультурминуток 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 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);

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

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 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);

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

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

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

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru

Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		20	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	25		25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7		7	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13		13	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7		7	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

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	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		20	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	25		25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7		7	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		102	

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	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		20	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	25		25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7		7	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		20	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	25		25	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7		7	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Медленный бег до 3 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением(40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Медленный бег до 3 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Олимпийские игры древности. Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Медленный бег до 3 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

4	Режим дня. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Медленный бег до 4 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Наблюдение за физическим развитием. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» Медленный бег до 4 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 4 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Определение состояния организма. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Медленный бег до 5 мин.					
8	Составление дневника по физической культуре. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Медленный бег до 5 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Упражнения утренней зарядки. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 5 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Бег 1000 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Эстафеты. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	мини-баскетбол.					
17	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой-левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой-левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Стойки и передвижения игрока.	1				www.edu.ru

	Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.					www.school.edu.ru
22	Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из одной в две и три шеренги. Совершенствование 2-3 кувырков вперёд. Развитие физических качеств. Эстафеты с элементами акробатики.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Перестроение из одной в две и три шеренги. Совершенствование 2-3	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	кувырков вперёд. Разучивание 2-3 кувырков назад. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие физических качеств.					
26	Перестроение из одной в две и три шеренги. Совершенствование 2-3 кувырков вперёд. Закрепление 2-3 кувырков назад. Совершенствование перекатом назад стойка на лопатках. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Перестроение из одной в две и три шеренги. Учёт 2-3 кувырков вперёд. Совершенствование 2-3 кувырков назад. Совершенствование перекатом назад стойка на лопатках. Эстафеты с набивными мячами. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Перестроение из одной в две и три шеренги. Совершенствование перекатом назад стойка на лопатках. Учёт 2-3 кувырков назад. Эстафеты с набивными мячами. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Перестроение из одной в две и три	1				www.edu.ru

	шеренги. Учёт перекатом назад стойка на лопатках. Эстафеты с набивными мячами. Развитие физических качеств.					www.school.edu.ru
30	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

35	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение- остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.					
41	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.					
46	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Попеременные и одновременные	1				www.edu.ru

	лыжные ходы. Прохождение дистанции 2км.					www.school.edu.ru
53	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Лыжные гонки 1км(д), 2км(м).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Лыжные гонки 1км(д),	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	2км(м).					
60	Т.Б . Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «пасовка волейболистов».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «летучий мяч».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «летучий мяч».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра «летучий мяч».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Подвижные игры с элементами волейбола.					
66	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
71	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

76	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
78	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
79	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Передвижения в стойке. Передача	1				www.edu.ru

	мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.					www.school.edu.ru
82	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
83	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Техника безопасности. Основные правила игры. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений. Удар по мячу внутренней стороной стопы с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игры, эстафеты.					
86	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений. Удар по мячу внутренней стороной стопы с места. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игры, эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Удар по мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
88	Удар по мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
89	Удар по мячу внутренней стороной стопы по воротам. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
90	Комбинации из освоенных элементов: остановка мяча, ведение мяча, удар по	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	воротам. Учебная игра.					
91	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Медленный бег до 3 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
92	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 мин. Встречная эстафета (передача палочки)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
93	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
94	Прыжок в длину с 7-9 беговых. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
95	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег до 6 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
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	Возрождение Олимпийских игр. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции(40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Инструктаж по ТБ. Медленный бег до 4 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Медленный бег до 4 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	История первых Олимпийских игр современности. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений. Медленный бег до 5 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Составление дневника физической культуры. Бег (60 м) на результат.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Медленный бег до 5 мин.					
5	Физическая подготовка человека. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Основные показатели физической нагрузки. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Прыжок в длину с 7-9	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин.					
9	Специальные беговые упражнения. Учёт в беге на 1000м-1500 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передачи, броска. Правила баскетбола. Игра в мини-баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передачи, броска. Правила баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведение,	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	передачи, броска. Правила баскетбола. Игра в мини-баскетбол.					
13	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведение, передачи, броска. Правила баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведение, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2,3х3).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2,3х3).					
17	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование 2-3 кувырков вперёд (слитно). Совершенствование 2-3 кувырков назад (слитно). Совершенствование лазание по канату в три и два приёма. Совершенствование мост из положения стоя девочки и из положения лёжа мальчики. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Учёт 2-3 кувырков вперёд (слитно). Совершенствование 2-3 кувырков назад (слитно). Совершенствование лазание по канату в три и два приёма. Совершенствование мост из положения стоя девочки и из положения лёжа мальчики. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Учёт 2-3 кувырков назад (слитно). Совершенствование лазание по канату в три и два приёма. Совершенствование мост из положения стоя девочки и из положения лёжа мальчики. Развитие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	физических качеств.					
20	Совершенствование лазание по канату в три и два приёма. Учёт мост из положения стоя девочки и из положения лёжа мальчики. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Разучивание соединение из трёх – четырёх элементов. Размыкание и смыкание на месте. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Закрепление соединение из трёх – четырёх элементов. Размыкание и смыкание на месте. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2,3х3).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2х2,3х3).					
25	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2,3х3).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2,3х3).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой-левой рукой. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой-левой рукой. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	движении.					
29	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	дистанции 2 км.					
35	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Лыжные гонки 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Повторение попеременного двухшажного хода. Повторение одновременного двухшажного хода. Лыжные гонки 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Т.Б . Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.</p>					
46	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.					
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.					
52	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Техника безопасности при игре в футбол. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений. Обучение ведению мяча. Игры, эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

55	Ведение мяча. Овладение техникой ударов по воротам. На точность попадание мячом в цель. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Ведение мяча по прямой с изменением направление движения и скорости, ведения с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация: ведение-передача-прием-остановка-удар по воротам. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Комбинация: ведение-передача-прием-остановка-удар по воротам. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ. Медленный бег до 4 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Медленный бег до 5 мин. Старты из различных положений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин					
61	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Медленный бег до 4 мин. Инструктаж по ТБ	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Медленный бег до 4 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Медленный	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	бег до 4 мин.					
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Медленный бег до 5 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Тактическая подготовка. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег до 5 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 5 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Планирование занятий технической подготовкой. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.					
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Медленный бег до 7 мин.					
12	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Равномерный бег (12 мин). Эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Специальные беговые упражнения. Учёт в беге на 1500 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Инструктаж по ТБ.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

17	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	<p>передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.</p>					
21	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
22	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Инструктаж по технике безопасности. Мальчики: Разучивание кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: Разучивание мост из положения стоя. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Мальчики: Закрепление кувырок вперёд в стойку на лопатках. Разучивание стойки на голове и руках согнувшись. Девочки: Закрепление мост из положения стоя. Разучивание кувырка назад в полушпагат. Развитие физических качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Мальчики: Совершенствование кувырок вперёд в стойку на лопатках. Закрепление стойки на голове и руках согнувшись. Девочки: Совершенствование мост из положения стоя. Закрепление кувырка назад в полушпагат.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Развитие физических качеств.					
27	<p>Мальчики: Учёт кувырок вперёд в стойку на лопатках.</p> <p>Совершенствование стойки на голове и руках согнувшись. Девочки: Учёт мост из положения стоя.</p> <p>Совершенствование кувырка назад в полушпагат. Развитие физических качеств.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	<p>Мальчики: Учёт стойки на голове и руках согнувшись. Девочки: Учёт кувырка назад в полушпагат.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	<p>Акробатическое соединение из 2 – 3 элементов. Развитие физических качеств.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1).</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Сочетание приемов передвижений и	1				www.edu.ru

	остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1).					www.school.edu.ru
32	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	(2x1).					
35	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.					
40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведение, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведение, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Лыжные гонки 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Одновременные и попеременные	1				www.edu.ru

	лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.					www.school.edu.ru
51	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Лыжные гонки 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

58	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Лыжные гонки 3 км(м), 2 км(д).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Т.Б . Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.					
65	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.					
70	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.					
74	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя передача мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя передача мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	упрощенным правилам.					
78	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя передача мяча в парах на месте. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
79	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя передача мяча в парах на месте, в движении. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя передача мяча в парах на месте, в движении. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Верхняя передача мяча в парах, тройках со сменой мест. Нижняя передача мяча в парах в движении. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
82	Верхняя передача мяча в парах, тройках со сменой мест. Нижняя	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	передача мяча в парах в движении. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.					
83	Верхняя передача мяча в парах, тройках со сменой мест. Нижняя передача мяча в парах в движении. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Техника безопасности при игре в футбол. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений. Техника ведение мяча. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений. Техника ведение мяча. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
86	Техника ведение мяча. Техника передач мяча. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Техника ударов по катящемуся мячу. Техника передач мяча. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
88	Техника ударов по катящемуся мячу. Техника передач мяча. Комбинации из	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	освоенных элементов. Мини-футбол.					
89	Комбинации из освоенных элементов: остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
90	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Медленный бег до 5 мин. Инструктаж по ТБ	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
91	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Медленный бег до 5 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
92	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
93	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения Медленный бег до 7 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
94	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин.					
95	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм	1				https://www.gto.ru/norms

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени					ВФСК ГТО (gto.ru)
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	Физическая культура в современном обществе. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Медленный бег до 6 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Коррекция нарушения осанки. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	<p>Финиширование. Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Медленный бег до 7 мин</p>					
5	<p>Коррекция избыточной массы тела.</p> <p>Низкий старт (<i>30-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>).</p> <p>Финиширование. Эстафетный бег.</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	<p>Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Бег на результат (<i>60 м</i>). ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Медленный бег до 7 мин</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	<p>Составление планов для самостоятельных занятий. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.</p> <p>Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
8	<p>Способы учёта индивидуальных особенностей. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.</p> <p>Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин					
9	Профилактика умственного перенапряжения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Упражнения для профилактики утомления. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 9 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Дыхательная и зрительная гимнастика. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 9 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Медленный бег до 9 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Развитие выносливости					
14	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	месте. Личная защита. Учебная игра.					
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении с	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.					
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Инструктаж по технике безопасности. Мальчики: Разучивание кувырок вперёд и назад слитно. Девочки: Разучивание кувырок вперёд и назад слитно. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Мальчики: Закрепление кувырка вперёд и назад слитно. Разучивание длинный кувырок прыжком с места. Девочки: Закрепление кувырок вперёд и назад слитно. Разучивание кувырка назад в полушпагат.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Развитие силовых способностей.					
26	<p>Мальчики: Совершенствование кувырок вперёд и назад слитно. Закрепление стойки на голове и руках. Закрепление длинный кувырок прыжком с места. Девочки: Совершенствование кувырка вперёд и назад слитно. Закрепление кувырка назад в полушпагат. Разучивание с моста переход на одно колено. Развитие силовых способностей.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	<p>Мальчики: Учёт кувырок вперёд и назад слитно. Совершенствование стойки на голове и руках. Совершенствование длинного кувырка вперёд прыжком с места. Девочки: Учёт кувырка вперёд и назад слитно. Совершенствование кувырка назад в полушпагат. Закрепление с моста переход на одно колено. Развитие силовых способностей.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	<p>Мальчики: Совершенствование стойки на голове и руках. Учёт длинный кувырок прыжком с места. Акробатическое соединение из 3 – 4 элементов. Девочки: Учёт кувырка назад в полушпагат. Совершенствование с моста переход на одно колено. Акробатическое соединение из 3 – 4 элементов. Развитие силовых способностей.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

29	Мальчики: учёт стойки на голове и руках. Акробатическое соединение из 3 – 4 элементов. Девочки: Учёт с моста переход на одно колено. Акробатическое соединение из 2 – 3 элементов. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.					
34	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.					
39	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Учебная игра.					
43	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

49	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Лыжные гонки 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции на скорость 2 – 3 раза по 300 м. Лыжные гонки 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции на скорость 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции на скорость 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Лыжные гонки 3 км(м), 2 км(д).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Повторение одновременного одношажного хода. Повторение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	<p>одновременного двухшажного хода.</p> <p>Повторение попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции на скорость 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 4 км.</p>					
59	<p>Повторение одновременного одношажного хода. Повторение одновременного двухшажного хода.</p> <p>Повторение попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции на скорость 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 4 км.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
60	<p>Т.Б . Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
61	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
62	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	скоростно-силовых качеств.					
63	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	поддачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.					
67	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём поддачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём поддачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём поддачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	правилам.					
70	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
71	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
72	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
73	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий</p>	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	удар после передачи. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.					
74	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя передача мяча в парах на месте. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

78	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя передача мяча в парах на месте. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
79	Верхняя передача мяча в парах, тройках со сменой мест. Нижняя передача мяча в парах на месте. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Верхняя передача мяча в парах, тройках со сменой мест. Нижняя передача мяча в парах на месте. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Верхняя передача мяча в парах, тройках со сменой мест. Нижняя передача мяча в парах в движении. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
82	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

83	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Техника безопасности при игре в футбол. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
86	Удар серединой лба на месте. Удар носком. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Удар серединой лба на месте. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
88	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
89	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
90	Низкий старт (30-40 м). Стартовый	1				www.edu.ru

	разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин					www.school.edu.ru
91	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
92	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
93	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
94	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
95	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 9 мин	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения	1				https://www.gto.ru/norms

	норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.					ВФСК ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
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. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 6 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Восстановительный массаж. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Медленный бег до 7 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

5	Восстановительный массаж. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Баннeе процедуры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Измерение функциональных резервов организма. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Занятия физической культурой и режим питания. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе-	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	говых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин.					
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 9 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Медленный бег до 9 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Метание мяча на дальность. Медленный бег до 9 мин. «Лапта»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Эстафеты.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.					
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Инструктаж по технике безопасности. Мальчики: Разучивание из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: Разучивание равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Мальчики: Закрепление из упора присев силой стойка на голове и руках. Разучивание длинного кувырка вперёд из 3 – 4 шагов разбега. Девочки: Закрепление равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд. Совершенствование мост из положения стоя – встать. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Мальчики: Совершенствование из упора присев силой стойка на голове и руках. Закрепление длинного кувырка вперёд из 3 – 4 шагов разбега. Девочки: Совершенствование равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд. Совершенствование мост из положения стоя – встать. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Мальчики: Учёт из упора присев силой стойка на голове и руках.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Совершенствование длинного кувырка вперёд из 3 – 4 шагов разбега. Девочки: Учёт равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд. Совершенствование мост из положения стоя – встать. Развитие силовых способностей.					
28	Мальчики: Учёт длинного кувырка вперёд из 3 – 4 шагов разбега. Девочки: Учёт мост из положения стоя – встать. Акробатическое соединение из 3 – 4 элементов. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Акробатическое соединение из 3 – 4 элементов. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Штрафной бросок. Учебная игра.					
33	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

38	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Учебная игра.					
44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	3 км.					
51	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 2 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 4 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 4 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 4 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 4 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	5 км.					
59	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Т.Б . Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Стойки и передвижения игрока.	1				www.edu.ru

	Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.					www.school.edu.ru
65	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.					
68	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача, стоя спиной к цели.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.					
72	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.					
75	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
78	Комбинации из передвижений игрока. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	нападающий удар. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.					
79	Комбинации из передвижений игрока. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Комбинации из передвижений игрока. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Комбинации из передвижений игрока. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
82	Комбинации из передвижений игрока. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
83	Комбинации из передвижений игрока. Верхняя передача мяча. Верхняя	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.					
84	Техника безопасности при игре в футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу средней частью подъёма. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
86	Удар по мячу средней частью подъёма. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
88	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Комбинация из освоенных элементов. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
89	Комбинация из освоенных элементов. Мини-футбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
90	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Медленный бег до 7 мин. Инструктаж по ТБ					
91	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 7 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 8 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 9 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 9 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
95	Бег 2000 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	Подготовка к сдаче норм ГТО.					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

Предметная линия учебников: В.И.Лях, М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. - М.: Просвещение 2020. В.И.Лях, «Физическая культура» 8-9 классы. - М.: Просвещение 2020.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.

5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

— 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. —

104 с. — ISBN 978(5(09(079226-4.

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская

Н.В. и другие, Общество с

ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского

М.Я., ООО «Русское слово-

учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под

редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 П.
НИКОЛАЕВКА",** Макарова Светлана Иосифовна

11.09.23 15:16 (MSK)

Простая подпись