

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управления образования администрации города Тулы

МБОУ ЦО № 21

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
развивающих и
здоровьесберегающих
дисциплин

Руководитель кафедры
Корнеева О.В.
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО 21



Бордашова А.В.
Приказ № 146-а от «29» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2410629)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Тула 2023-2024 гг

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта, спортивные игры, плавание. Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся,

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 для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 374 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Плавание».

Движение рук и ног в кроле на груди, на спине. Движение рук и ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в кроле, брассе. Техника работы ног и рук в брассе. Техника работы ног и рук в кроле.

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.

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

Модуль «Спорт».

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «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.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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.

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.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 положении 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 координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и

расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с

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

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

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

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

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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года,

оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
1.2		1			
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	24			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	48			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.5	Плавание (модуль " Плавание")	34			
Итого по разделу		138			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		151	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		73			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		84	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			

Итого по разделу	70			
Раздел 3. Название				
Итого	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	81	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			

Итого по разделу	70			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	81	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		73			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		84	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. ТБ на уроках физической культуры. Вводный урок . Легкая атлетика. Виды легкой атлетики. Игра.	1				
2	Легкая атлетика .Общеразвивающие упражнения(ОРУ). Высокий старт , бег с ускорением (30–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1				
3	Плавание.Инструктаж по ТБ на уроках по плаванию. Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Средства спасения на воде. Правила личной гигиены.	1				
4	Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения(ОРУ). Высокий старт , бег с ускорением (30–50 м), специальные беговые упражнения, развитие	1				

	скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.					
5	Легкая атлетика. Комбинированный урок. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1				
6	Плавание. Организация учащихся. Личная гигиена. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди и на спине и с движениями ног кролем.	1				
7	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения(СБУ). Учётный. Бег на результат (30 м).	1				
8	Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Учётный. Бег на результат (60 м).	1				
9	Плавание. ОРУ.Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди.Плавание способом вольный стиль в полной координации.	1				
10	Легкая атлетика. Комбинированный. ОРУ. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание	1				

	малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
11	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
12	Плавание.ОРУ.Движения рук, ног в плавании способом кроль на спине.Согласование движений рук, ног и дыхания в способе кроль на спине. Плавание способом кроль на спине в полной координации.	1				
13	Легкая атлетика. ОРУ. Бег на средние дистанции .Изучение нового материала. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1				
14	Легкая атлетика. ОРУ. Бег на средние дистанции .Учетный 1000 м.	1				
15	Плавание.ОРУ,Контрольное плавание на технику способами кроль на груди, кроль на спине.	1				
16	Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Повторение техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра.	1				

17	Легкая атлетика. ОРУ.СБУ. Учетный. прыжок в длину с места. Игра.	1				
18	Плавание.ОРУ,Контрольное плавание 50 м вольный стиль без учета времени	1				
19	ОРУ.СБУ. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Челночный бег 4х9 м. Игра	1				
20	ОРУ.СБУ. Учетный 4х9 м. Игра.	1				
21	Плавание.ОРУ.Техника движений ног в способе брасс (сидя на бортике, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении).	1				
22	ОРУ.СБУ. Совершенствование. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1				
23	ОРУ.СБУ. Комбинированный. Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра . Развитие выносливости.	1				
24	ОРУ. Техника движений ног в способе брасс. Прыжки в воду.	1				
25	Т.Б. на уроках ГИМНАСТИКИ. ОРУ. Висы. Строевые упражнения . Изучение нового материала. Перестроение из колонны по одному в	1				

	<p>колонну по два дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Игра.</p>					
26	<p>Висы. Строевые упражнения . Изучение нового материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	1				
27	<p>Плавание. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Проплывание 50 метров вольным стилем. Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»»</p>	1				
28	<p>ОРУ. Учётный. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4»</p>	1				

	– 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р. (1-й из 1 ч.)					
29	ОРУ. Висы. Строевые упражнения . Изучение нового материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по три дроблением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. О.З. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Игра.	1				
30	Плавание. ОРУ. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1				
31	ОРУ. Учётный. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе.	1				
32	ОРУ. Комплексный. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в	1				

	движении. Развитие координационных способностей					
33	Плавание. ОРУ. Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами . Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.	1				
34	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
35	ОРУ. Комплексный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.Подвижная игра «Бездомный заяц».	1				
36	Плавание. ОРУ. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в плавании на задержке дыхания. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с	1				

	движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.					
37	ОРУ. Учётный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1				
38	ОРУ. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1				
39	Плавание.ОРУ. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты.	1				
40	ОРУ. Учетный. Акробатическая комбинация.Игра.	1				
41	ОРУ. Строевой шаг. Совершенствование кувырка вперед, назад. Прыжки через скакалку. Игра.	1				
42	Плавание. ОРУ. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты. проплывание дистанции.	1				
43	ОРУ. Учетный. прыжок через скакалку за 15 сек., за 1 минуту. Игра.	1				

44	ОРУ. Учетный. Подъем туловища за 1 минуту. Игра.	1				
45	Плавание. ОРУ. Техника движений ног и рук в способе брасс. Прыжки в воду. Игра «Водное поло».	1				
46	ОРУ. Учетный. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).	1				
47	ОРУ. Учетный. подтягивания на высокой(м.) и низкой перекладине(д.)	1				
48	Плавание. ОРУ. Контрольное плавание 50 м вольный стиль .	1				
49	Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол. Правила игры. Изучение нового материала. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1				
50	ОРУ на месте и в движении. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучающая игра.	1				
51	Плавание. ОРУ. подводные упражнения по освоению с водой. Совершенствование техники	1				

	изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).					
52	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1				
53	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1				
54	Плавание. ОРУ. Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом) . проплывание отрезков 25, 50 м.	1				
55	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты .	1				
56	ОРУ на месте и в движении. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные стороны площадки команды соперника в волейболе.	1				

57	Плавание. Упражнения по освоению с водой. Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в полной координации)	1				
58	ОРУ на месте и в движении. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча.	1				
59	ОРУ на месте и в движении. Игровая деятельность в приеме и передаче двумя руками снизу в волейболе	1				
60	Плавание. подводные упражнения по освоению с водой. Совершенствование техники изученного способа брасс (по элементам и в полной координации).	1				
61	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. 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				
62	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. 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 волейбол.	1				

63	Плавание. Подводящие упражнения по освоению с водой. Скольжения, отталкивания от бортика. проплывание дистанции 50 метров изученным способом кроль на груди.	1				
64	ОРУ на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Верхняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1				
65	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. стойка баскетболиста. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				
66	Плавание. ОРУ. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты.	1				
67	ОРУ на месте и в движении. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1				

68	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. учебная игра.	1				
69	Плавание. подводящие упражнения по освоению с водой. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты	1				
70	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра.	1				
71	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра.	1				
72	Плавание. Подводящие упражнения по освоению с водой. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Проплывание отрезков (25,50 м.).	1				

73	ОРУ на месте и в движении. Тактические действия баскетболиста. Ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории. Учебная игра.	1				
74	ОРУ на месте и в движении. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1				
75	Плавание. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в полной координации). Проплывание отрезков (25,м 50м. ,без учета времени)	1				
76	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Учебная игра. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1				
77	ОРУ на месте и в движении. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами , остановка прыжком в баскетболе. Прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую в баскетболе.	1				

78	Плавание. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Совершенствование техники изученного способа кроль на спине. Проплывание в полной координации.	1				
79	ООРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1				
80	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. О.З. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1				
81	Плавание. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Скольжения. Проплывание отрезков 25 м, 50м. Поплывок, медуза.	1				

82	ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Бег по пересеченной местности (1 км). Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	1				
83	ОРУ. Специальные беговые упражнения. спринтерский бег на 30, 60 метров. Развитие скоростно. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра.	1				
84	Плавание. Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (4-6 раз) кролем на груди, кролем на спине.	1				
85	ОРУ. Совершенствование. Равномерный бег (12 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1				
86	ОРУ. Равномерный бег (10,12 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1				
87	Плавание. Подводящие упражнения по освоению с водой. Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (4-6 раз) кролем на груди, кролем на спине.	1				

88	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учетный бег 30м. Игра "Кто быстрее"	1				
89	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учетный бег 60 метров. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1				
90	Плавание. Упражнения по освоению с водой. Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (4-6 раз) брассом и кролем на спине.	1				
91	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Учетный, челночный бег 4х9 м. Игра. развитие скоростно-силовых способностей.	1				
92	ОРУ на месте и в движении. Специальные-беговые упражнения. Повторение. Встречная эстафета 8х100м. Игра.	1				
93	Плавание. Подводящие упражнения по освоению с водой. Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (4-6 раз) кролем на спине, брассом.	1				
94	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.	1				

	Соревновательная деятельность. Встречная эстафета 8x100м на время.					
95	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения .Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				
96	Плавание. Подводящие упражнения по освоению с водой. Выполнение тренировочных заданий. Учетный проплавание 50 м. брассом и кролем на спине.	1				
97	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учетный. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра.	1				
98	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учетный. прыжки на скакалке за 15 сек. и за 1 мин. Игра. Развитие ловкости.	1				
99	Плавание. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Учетный. Проплавание отрезка 50 м . вольным стилем на время.	1				
100	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение. Шведская эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра.	1				

101	ОРУ в движении и на месте. специальные беговые упражнения. Учетный. Бег 1000м. развитие скоростно- силовых качеств.	1				
102	Плавание. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Учетный. Проплывание на время 50 м. способом кроль на спине в полной координации.	1				
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	Вводный. Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. Понятие об утомлении и переутомлении.	1				
2	Комплексный. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	1				
3	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учетный. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. с высокого старта – на результат. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1				
4	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учетный. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60 м. с	1				

	высокого старта – на результат. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.					
5	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Комплексный. Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1				
6	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование. Финальное усилие. Финиширование. Передача эстафетной палочки. Эстафета.	1				
7	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Комплексный. Метание мяча на дальность. Повторение.	1				
8	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учетный. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
9	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Комплексный. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4	1				

	шага (серийное выполнение отталкивания)					
10	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учетный. Прыжок в длину с места.	1				
11	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учетный. Специально прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега.	1				
12	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение. Шведская эстафета.	1				
13	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение. Встречная эстафета на время.	1				
14	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.Комплексный. Бег на средние дистанции. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5 минут. Эстафеты.	1				
15	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Учетный.Прыжки на скакалке за 20сек. и 1 мин.	1				
16	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения.	1				

	Учетный. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовый качеств.					
17	Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса Акробатика.	1				
18	ОРУ. Учетный. СУ Акробатика : кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Наклон вперед из положения, стоя на результат.	1				
19	ОРУ. Совершенствование. Акробатика: кувырки вперед, назад, перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные эстафеты с кувырками	1				
20	ОРУ. Учетный. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов.	1				
21	ОРУ.Комплексный. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках,	1				

	мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат. Акробатическая комбинация.					
22	ОРУ. Совершенствование. Техника выполнения акробатического соединения: перекат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
23	ОРУ. Учетный. Техника выполнения акробатического соединения: перекат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
24	ОРУ. Учетный. Упражнения с набивными мячами. Акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами. Акробатическая комбинация	1				
25	ОРУ. Комплексный. Упражнения в равновесии. ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх	1				

	прогнувшись Игры-эстафеты с предметами.					
26	ОРУ. Упражнения в равновесии. ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись Игра.	1				
27	ОРУ. Учетный. Упражнения в равновесии. Простейшее соединение на бревне: со стула встать на бревно, пройти приставными шагами, поворот на 180*, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись. игры с набивным мячом.	1				
28	ОРУ. Комплексный. Висы и упоры. Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, подъем переворотом махом одной ноги, подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	1				
29	ОРУ. Учетный. Акробатика : кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на	1				

	лопатках. Наклон вперед из положения, стоя на результат.					
30	ОРУ. Учетный. Акробатика : кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Игра.	1				
31	ОРУ. Повторение. Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), Подтягивание на высокой(низкой) перекладине.	1				
32	ОРУ. Совершенствование. Акробатика: кувырки вперед, назад., перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные эстафеты с кувырками	1				
33	Т/Б на уроках по спортивным играм. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока, передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	1				
34	ОРУ. Комплексный. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1				
35	ОРУ. Комплексный. Ловля и передача мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				

	(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.					
36	ОРУ. Ловля и передача мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	1				
37	ОРУ. Учетный. Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – на результат. Учебная игра.	1				
38	ОРУ. Комплексный. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра	1				
39	ОРУ. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на	1				

	месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра					
40	ОРУ на месте и в движении. Учетный. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча – на отметку. Игра.	1				
41	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Бросок мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1				
42	ОРУ на месте и в движении. Учетный. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	1				

43	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Тактика свободного нападения. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.	1				
44	ТБ на уроках по волейболу. Волейбол. Изучение нового материала. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1				
45	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» .	1				
46	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1				

47	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1				
48	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1				
49	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1				
50	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. 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				

51	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол .	1				
52	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				
53	ОРУ на месте и в движении. Комплексный. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.Игровая деятельность с использованием технических приёмов в волейболе.	1				
54	ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при	1				

	выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.					
55	ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1				
56	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1				
57	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подвижная игра.	1				
58	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1				
59	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	1				
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Игра.	1				

61	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1				
62	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1				
63	Челночный бег 4х9 м – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1				
64	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1				
65	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат. Специально прыжковые упражнения.	1				
66	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу	1				

67	Учетный. Бег – 60 м на результат. Развитие скоростной выносливости. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.	1				
68	ОРУ. Учетный. Бег – 1000 м на результат. Развитие скоростной выносливости. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.	1				
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	Легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1				
2	Легкая атлетика. ОРУ на месте и в движении. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Легкая атлетика. ОРУ. Эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
4	Легкая атлетика. ОРУ. Бег по дистанции. Финиширование.	1				

	Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по лёгкой атлетике.					
5	Легкая атлетика. ОРУ Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
6	Легкая атлетика. ОРУ. специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места , метание малого мяча. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1				
7	Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег 1500 метров. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	1				
8	Легкая атлетика. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров без учёта времени. Развитие выносливости	1				
9	Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности, преодоление	1				

	<p>препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе, объёме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.</p>					
10	<p>Легкая атлетика. ОРУ . Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе, объёме и ритме упражнения.</p>	1				
11	<p>Легкая атлетика. ОРУ . Специальные беговые упражнения. Обучение бегу в равномерном темпе. Бег 1000м 500м. развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».</p>	1				
12	<p>Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать бег в равномерном темпе. Бег 1000м развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»</p>	1				
13	<p>Легкая атлетика. ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3x10.</p>	1				

	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по лёгкой атлетике.					
14	Легкая атлетика. ОРУ. Совершенствование высокого старта 10-15м. бег с ускорением 30-40м, финиширование. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1				
15	Легкая атлетика. ОРУ. Совершенствование высокого старта 10-15м. бег с ускорением 30-40м, финиширование. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1				
16	Легкая атлетика. ОРУ. Закрепление техники высокого старта 10-15м. бег с ускорением 30-40м. круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1				
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.. Обучение перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м , смешанные висы – д. Развитие силовых способностей.	1				

	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Перестрелка»					
18	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1				
19	Гимнастика. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.	1				
20	Гимнастика. Подтягивание в висе на результат. Выполнение команд:	1				

	«Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.					
21	Гимнастика. Техника выполнения висов.Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1				
22	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1				
23	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1				

24	Гимнастика. Учет по подтягиванию Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м, смешанные висы – д. Продолжить обучение прыжкам.	1				
25	Гимнастика. Учет по подтягиванию Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м, смешанные висы – д. Игра.	1				
26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1				
27	Гимнастика .Закрепление перестроений из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м , смешанные висы – д. Подтягивание в вися. Учить прыжкам в высоту	1				

28	<p>Гимнастика. Подтягивание в висе на результат.Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1				
29	<p>Гимнастика. Подтягивание в висе на результат.Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1				
30	<p>Гимнастика Подтягивание в висе на результат. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1				

31	Гимнастика. ОРУ на месте. Выполнение гимнастической комбинации на отметку. Игра на ловкость.	1				
32	Гимнастика.ОРУ на месте. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее изученных акробатических упражнений.	1				
33	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1				
34	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением	1				

	позиций. Развитие координационных способностей.					
35	Баскетбол. Закрепление стоек и передвижений игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1				
36	Баскетбол. Совершенствование остановок прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1				
37	Баскетбол. Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока правой и левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1				

38	Баскетбол. Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока правой и левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных качеств.	1				
39	Баскетбол. Учет техники ведения мяча в движении шагом правой и левой рукой. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1				
40	Баскетбол. Закрепление стоек и передвижений игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	1				
41	Баскетбол. Совершенствование остановок прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1				

	на месте в парах. Развитие координационных качеств.					
42	Баскетбол. Учет техники ведения мяча в движении шагом правой и левой рукой. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1				
43	Баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в б/б.	1				
44	Волейбол. ТБ на уроках спортивных игр. Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				
45	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1				

46	Волейбол.Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1				
47	Волейбол.Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1				
48	Волейбол.Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1				
49	Волейбол.Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1				

50	Волейбол.Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку .Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1				
51	Волейбол.Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
52	Волейбол.техника нижней прямой подачи мяча. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам (1				

53	Волейбол.Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1				
54	Волейбол.Игра по упрощенным правилам. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1				
55	Легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики.ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Игра	1				
56	Легкая атлетика .Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1				
57	Легкая атлетика. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Использование л/а	1				

	упражнений для развития выносливости, правила соревнований. Спортивная игра					
58	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1				
59	Легкая атлетика. Высокий старт. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 4х9. Развитие скоростных качеств.	1				
60	Легкая атлетика. Бег по дистанции. Челночный бег 3х10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 4х9. Развитие скоростных качеств.	1				
61	Легкая атлетика. Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	1				
62	Легкая атлетика. Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые	1				

	упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.					
63	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
64	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
65	Легкая атлетика. Бег на результат 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	1				
66	Легкая атлетика. Бег на результат 2000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	1				
67	Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Шведская	1				

	эстафета. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.					
68	Легкая атлетика. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
2	Легкая атлетика. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
3	Легкая атлетика. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
4	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета Финиширование. Эстафетный бег	1				

	(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.					
5	Легкая атлетика. Бег 60 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.	1				
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину согнув ноги. Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1				
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину на результат. Метание мяча с разбега. ОРУ.	1				
9	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции Бег 1500 м (девочки), 2000	1				

	м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости					
10	Легкая атлетика. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	1				
11	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1				
12	Легкая атлетика. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1				
13	Легкая атлетика. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1				
14	Легкая атлетика. Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные	1				

	беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.					
15	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1				
16	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий прыжком Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1				
17	Гимнастика. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки и само страховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей	1				

18	<p>Гимнастика. Повторение. Правила страховки и само страховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей</p>	1				
19	<p>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</p> <p>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1				
20	<p>Гимнастика. Подтягивание в висе. Комбинации. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной</p>	1				

	рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
21	Гимнастика. Подтягивание в висе. Комбинации. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1				
22	Гимнастика. Подтягивание в висе на результат. Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	1				
23	Гимнастика. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90	1				

	градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
24	Гимнастика. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
25	Гимнастика. Техника опорный прыжок. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей (1				
26	Гимнастика. Акробатика Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1				

27	Гимнастика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1				
28	Гимнастика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1				
29	Гимнастика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1				
30	Гимнастика. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1				
31	Гимнастика. Подтягивание в висе. Комбинации. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево	1				

	в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
32	Гимнастика. Подтягивание в висе на результат Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	1				
33	Баскетбол.ТБ на уроках по баскетболу.Техника передачи мяча разными способами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				
34	Баскетбол.Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита.	1				

	Учебная игра. Развитие координационных способностей					
35	Баскетбол.Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				
36	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска . Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1				
37	Баскетбол.Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				
38	Баскетбол.Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1				

39	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1				
40	Баскетбол. Обучение стоек и передвижений игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	1				
41	Баскетбол. Закрепление стоек и передвижений игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1				
42	Баскетбол. Совершенствование остановок прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1				
43	Баскетбол. Учет техники ведения мяча в движении шагом правой и левой рукой. Остановка двумя шагами.	1				

	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.					
44	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. . Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1				
45	Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1				
46	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1				
47	Волейбол. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1				

	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам					
48	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
49	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
50	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
51	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из	1				

	<p>разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p>					
52	<p>Волейбол. техника передачи в тройках после перемещения Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам</p>	1				
53	<p>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам</p>	1				
54	<p>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках</p>	1				

	<p>после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>					
55	<p>Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.</p>	1				
56	<p>Легкая атлетика. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	1				
57	<p>Легкая атлетика. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	1				
58	<p>Легкая атлетика. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения</p>	1				

59	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	1				
60	<p>Легкая атлетика. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>	1				
61	<p>Легкая атлетика. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	1				
62	<p>Легкая атлетика. Эстафетный бег Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	1				
63	<p>Легкая атлетика. Бег 60 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	1				

64	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1				
65	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
66	Легкая атлетика. Бег 60 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
67	Легкая атлетика. Бег 100 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
68	Легкая атлетика. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег . Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
2	Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
3	Легкая атлетика. Бег 60 м на результат Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1				
4	Легкая атлетика. Бег 100 м на результат Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1				

5	<p>Легкая атлетика. Стартовый разгон. Финиширование. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м.</p> <p>Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	1				
6	<p>Легкая атлетика. Прыжок в длину; техника метания малого мяча</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1				
7	<p>Легкая атлетика. Прыжок в длину; техника метания малого мяча</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1				
8	<p>Легкая атлетика. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1				
9	<p>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные</p>	1				

	беговые упражнения. Развитие выносливости.					
10	Легкая атлетика. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1				
11	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены.	1				
12	Легкая атлетика. Равномерный бег, бег в гору Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.	1				
13	Легкая атлетика. Равномерный бег, бег в гору Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.	1				
14	Легкая атлетика. Равномерный бег, бег в гору Бег в равномерном темпе	1				

	15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.					
15	Легкая атлетика. Бег 20 минут, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1				
16	Легкая атлетика. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	1				
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1				
18	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в	1				

	<p>висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>					
19	<p>Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1				
20	<p>Гимнастика. Опорный прыжок. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1				

21	<p>Гимнастика. Строевые упражнения. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1				
22	<p>Гимнастика. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям (</p>	1				
23	<p>Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1				

24	Гимнастика.Строевые упражнения.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
25	Гимнастика.Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
26	Гимнастика.Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
27	Гимнастика.Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
28	Гимнастика.Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в	1				

	полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей					
29	Гимнастика. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
30	Гимнастика. Акробатика Оценка техники выполнения акробатических элементов Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
31	Гимнастика. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей (1				
32	Гимнастика. Акробатика Оценка техники выполнения акробатических элементов Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
33	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Повторение.	1				

	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.					
34	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	1				
35	Баскетбол.ОРУ. Повторение стоек и передвижений игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1				
36	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	1				

37	Баскетбол. Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1				
38	Баскетбол. Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1				
39	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра	1				
40	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении Сочетание приемов передвижений и остановок,	1				

	<p>приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра</p>					
41	<p>Баскетбол. Закрепление стоек и передвижений игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.</p>	1				
42	<p>Баскетбол. Закрепление стоек и передвижений игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.</p>	1				
43	<p>Баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке. Броски двумя руками от груди и от плеча. Перехват мяча. Учебная игра</p>	1				
44	<p>Волейбол. Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх. Перемещение</p>	1				

	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
45	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей (1				
46	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				
47	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
48	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая	1				

	подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
49	Волейбол. Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
50	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
51	Волейбол. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи Перемещение игрока. Передача мяча	1				

	<p>сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>					
52	<p>Волейбол. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1				
53	<p>Волейбол. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	1				

54	<p>Волейбол. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей</p>	1				
55	<p>Легкая атлетика Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.</p>	1				
56	<p>Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.</p>	1				

57	Легкая атлетика. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	1				
58	Легкая атлетика Бег на средние дистанции Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1				
59	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1				
60	Легкая атлетика. ОРУ.СБУ.Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
61	Легкая атлетика.ОРУ.СБУ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Значение массажа и самомассажа Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
62	Легкая атлетика ОРУ.СБУ. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по	1				

	дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.					
63	Легкая атлетика.ОРУ.СБУ. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1				
64	Легкая атлетика. ОРУ.СБУ. Бег 1000 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1				
65	Легкая атлетика. ОРУ.СБУ. Бег на средние дистанции Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1				
66	Легкая атлетика. ОРУ.СБУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Шведская эстафета.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
67	Легкая атлетика. ОРУ.СБУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача	1				

	палочки). Шведская эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.					
68	Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Финиширование. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
69	Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину; техника метания малого мяча Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0		

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

Лях В.И. Физическая культура 5-7 кл. Просвещение

Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ