

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3
г. Зеленокумска Советского района»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ М.В. Шулика
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МОУ «СОШ № 3
г. Зеленокумска»
№ _____ от 31.08.2023 года
Директор _____ Г.В.
Иванова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3064779)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

г. Зеленокумск 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-

за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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.

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.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в

режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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 Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-

интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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;

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 соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	19			www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		90			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	0	11	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	13	0	13	www.edu.ru

	атлетика")				www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	21	0	21	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	23	0	23	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	0	17	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	10	0	10	www.edu.ru

	атлетика")				www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	20	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	0	18	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	19	0	19	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	14	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	16	0	16	www.edu.ru

	атлетика")				www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	19	0	19	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	0	18	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	0	18	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	20	0	20	www.edu.ru

	атлетика")				www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	20	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	20	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	0	18	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Знания о физической культуре.(20ч).	1	0	1		www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2	Высокий старт (до 10–15 м).	1	0	1		www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
3	Бег на длинные и короткие дистанции.	1	0	1		www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
4	Бег с ускорением (50–60 м). Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1		www.edu.ru
5	Бег на результат (60 м). Входной контроль	1	0	1		www.schol.edu.ru
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1	0	1		https://uchi.ru
7	Обучение подбора разбега .	1	0	1		www.edu.ru
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега .	1	0	1		www.schol.edu.ru
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	1	0	1		https://uchi.ru

10	Бег на средние дистанции .	1	0	1		www.edu.ru
11	Бег в равномерном темпе 1000 метров – учет.	1	0	1		www.schol.edu.ru
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	0	1		https://uchi.ru
13	Равномерный бег (12 мин.).	1	0	1		www.edu.ru
14	Чередование бега с ходьбой .	1	0	1		www.schol.edu.ru
15	Равномерный бег (15 мин).	1	0	1		https://uchi.ru
16	Инструктаж по ТБ.Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет.	1	0	1		www.edu.ru
17	Кроссовая подготовка. Обучение технике выполнения тройного прыжка.	1	0	1		www.schol.edu.ru
18	Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок.	1	0	1		https://uchi.ru
19	Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок – учет.	1	0	1		www.edu.ru
20	Бег по пересеченной местности (2 км) – учет.	1	0	1		www.schol.edu.ru
21	Инструктаж по ТБ «Мини-футбол». Ведение, остановки мяча.(4 ч.)	1	0	1		https://uchi.ru
22	Передачи мяча на месте, в движении.	1	0	1		www.edu.ru
23	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1		www.schol.edu.ru

24	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1	https://uchi.ru
25	Инструктаж по ТБ «Баскетбол». Совершенствование техники: передачи и ловли мяча, обучение обводке соперника.(20ч.)	1	0	1	www.edu.ru
26	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	1	0	1	www.schol.edu.ru
27	Ведение мяча в движении шагом.	1	0	1	https://uchi.ru
28	Обучение обманным действиям (финтам).	1	0	1	www.edu.ru
29	Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1	www.schol.edu.ru
30	Обучение броску мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	1	0	1	https://uchi.ru
31	Обучение штрафным броскам.	1	0	1	www.edu.ru
32	Позиционное нападение (<i>5: 0</i>)	1	0	1	www.schol.edu.ru
33	Обучение технике выполнения ведения , 2 шага, бросок в корзину.	1	0	1	https://uchi.ru
34	Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	www.edu.ru
35	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броски в корзину – учет.	1	0	1	www.schol.edu.ru
36	Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>).	1	0	1	https://uchi.ru
37	Техника выполнения ведения , 2 шага, бросок в корзину - учет.	1	0	1	www.edu.ru

38	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1	www.schol.edu.ru
39	Обучение технике выполнения броска мяча в движении.	1	0	1	https://uchi.ru
40	Нападение быстрым прорывом	1	0	1	www.edu.ru
41	Совершенствование броска мяча в корзину одной рукой.	1	0	1	www.schol.edu.ru
42	Взаимодействия двух игроков.	1	0	1	https://uchi.ru
43	Взаимодействия двух игроков через заслон .	1	0	1	www.edu.ru
44	Комбинация из освоенных элементов игры в баскетбол.	1	0	1	www.schol.edu.ru
45	Комбинация из освоенных элементов баскетбола - учет.	1	0	1	https://uchi.ru
46	Инструктаж по технике безопасности «Гимнастика, строевые упражнения».(15ч.)	1	0	1	www.edu.ru
47	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	1	www.schol.edu.ru
48	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	1	0	1	https://uchi.ru
49	Подтягивания в висе – учет.	1	0	1	www.edu.ru
50	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	0	1	www.schol.edu.ru
51	Обучение группировке и перекатам.	1	0	1	https://uchi.ru

52	Совершенствование выполнения группировки и перекатов.	1	0	1		www.edu.ru
53	Обучение технике выполнения кувырка вперед.	1	0	1		www.schol.edu.ru
54	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	1	0	1		https://uchi.ru
55	Кувырок вперед. Обучение кувырку назад.	1	0	1		www.edu.ru
56	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад.	1	0	1		www.schol.edu.ru
57	Обучение стойке на лопатках.	1	0	1		https://uchi.ru
58	Совершенствование выполнения стойки на лопатках.	1	0	1		www.edu.ru
59	Упражнения на равновесие. «Ласточка».	1	0	1		www.schol.edu.ru
60	Упражнения на равновесие. «Ласточка».	1	0	1		https://uchi.ru
61	Контроль физической подготовленности. Наклон вперед из положения стоя – учет.	1	0	1		www.edu.ru
62	Инструктаж по ТБ «Волейбол».(20ч.)	1	0	1		www.schol.edu.ru
63	Стойка игрока	1	0	1		https://uchi.ru
64	Обучение технике нижней передачи в волейболе.	1	0	1		www.edu.ru
65	Совершенствование техники: верхней и нижней передачи в игре в волейбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru

66	Обучение нижней прямой подаче.	1	0	1		https://uchi.ru
67	Совершенствование техники: нижней подачи, обучение верхней подаче.	1	0	1		www.edu.ru
68	Обучение технике нижней передачи в волейболе.	1	0	1		www.schol.edu.ru
69	Стойка игрока	1	0	1		https://uchi.ru
70	Обучение технике нижней передачи в волейболе.	1	0	1		www.edu.ru
71	Совершенствование техники: верхней и нижней передачи в игре в волейбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
72	Обучение нижней прямой подаче.	1	0	1		https://uchi.ru
73	Совершенствование техники: нижней подачи, обучение верхней подаче.	1	0	1		www.edu.ru
74	Обучение приему мяча с подачи.	1	0	1		www.schol.edu.ru
75	Обучение приему мяча снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://uchi.ru
76	Закрепление приёма передачи мяча двумя руками сверху; совершенствование	1	0	1		www.edu.ru

	приёма мяча снизу двумя руками.					
77	Обучение нападающему удару.	1	0	1		www.schol.edu.ru
78	Совершенствование техники: нападающего удара. Обучение блокировке.	1	0	1		https://uchi.ru
79	Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола.	1	0	1		www.edu.ru
80	Верхняя, нижняя прямые подачи – учет.	1	0	1		www.schol.edu.ru
81	Инструктаж по ТБ (Мини-футбол) Техника владения мячом.(4ч.)	1	0	1		https://uchi.ru
82	Передачи мяча на месте, в движении.	1	0	1		www.edu.ru
83	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1		www.schol.edu.ru
84	Учебная игра.	1	0	1		https://uchi.ru
85	Инструктаж по ТБ «Легкая атлетика» Равномерный бег (12 мин).(19ч).	1	0	1		www.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Чередование бега с ходьбой .	1	0	1		www.schol.edu.ru

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег (15 мин).	1	0	1	https://uchi.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет.	1	0	1	www.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Обучение технике выполнения тройного прыжка.	1	0	1	www.schol.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок.	1	0	1	https://uchi.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок – учет.	1	0	1	www.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег по пересеченной местности (2 км) – учет.	1	0	1	www.schol.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	0	1	https://uchi.ru
94	Высокий старт (до 10–15 м).	1	0	1	www.edu.ru

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег на длинные и короткие дистанции .	1	0	1		www.schol.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег с ускорением (50–60 м.)	1	0	1		https://uchi.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег на результат (60 м). <i>Итоговая входной контроль</i>	1	0	1		www.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	1	0	1		www.schol.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	0	1		https://uchi.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	1	0	1		www.edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на средние дистанции (2 ч).	1	0	1		www.schol.edu.ru
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег в равномерном темпе 1000метров –учет.	1	0	1		https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Подвижные игры. (20ч.)	1	0	1		www.edu.ru
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), Круговая эстафета.	1	0	1		www.schol.edu.ru
3	Высокий старт (до 10–15 м), бег подстанции, специальные прыжковые упражнения. Встречная эстафета.	1	0	1		https://uchi.ru
4	Бег с ускорением (50–60 м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		www.edu.ru
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Входной контроль	1	0	1		www.schol.edu.ru
6	Прыжок в длину. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	0	1		https://uchi.ru
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ.	1	0	1		www.edu.ru

8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	1	0	1	www.schol.edu.ru
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	https://uchi.ru
10	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1	0	1	www.edu.ru
11	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1	www.schol.edu.ru
12	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	0	1	https://uchi.ru
13	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1	0	1	www.edu.ru
14	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости.	1	0	1	www.schol.edu.ru
15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	https://uchi.ru

16	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.	1	0	1	www.edu.ru
17	Кроссовая подготовка. Обучение технике выполнения тройного прыжка. Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	www.schol.edu.ru
18	Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения тройного прыжка.	1	0	1	https://uchi.ru
19	Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок – учет. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	0	1	www.edu.ru
20	Бег по пересеченной местности (2 км) – учет.	1	0	1	www.schol.edu.ru
21	Инструктаж по ТБ «Мини-футбол». Ведение, остановки мяча. (4ч.)	1	0	1	https://uchi.ru
22	Передачи мяча на месте, в движении.	1	0	1	www.edu.ru
23	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1	www.schol.edu.ru
24	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1	https://uchi.ru
25	Инструктаж по ТБ «Баскетбол». Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя	1	0	1	www.edu.ru

	руками от груди на месте в парах. Эстафеты. (21ч.)					
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
27	Совершенствование техники: передачи и ловли мяча, обучение обводке соперника. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Обучение обводке соперника. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1	0	1		www.edu.ru
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств .	1	0	1		www.schol.edu.ru
30	Обучение обманным действиям (финтам) Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в	1	0	1		https://uchi.ru

	мини-баскетбол.					
31	Обучение обманным действиям (финтам) Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
33	Обучение броску мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
34	Обучение штрафным броскам. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
35	Штрафные броски. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
36	Обучение технике выполнения ведения , 2 шага, бросок в корзину. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	0	1		https://uchi.ru

	Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.					
37	Совершенствование техники выполнения ведения , 2 шага, бросок в корзину. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
38	Броски в корзину – учет. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств .	1	0	1		www.schol.edu.ru
39	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок) Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств .	1	0	1		https://uchi.ru
40	Техника выполнения ведения , 2 шага, бросок в корзину - учет. Контроль физической подготовленности. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).	1	0	1		www.edu.ru
41	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	0	1		www.schol.edu.ru

42	Обучение технике выполнения броска мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	https://uchi.ru
43	Обучение технике выполнения броска мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	www.edu.ru
44	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Совершенствование техники выполнения броска мяча в движении Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	www.schol.edu.ru
45	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование броска мяча в корзину одной рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	1	https://uchi.ru
46	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Развитие гибкости прыгучести и силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.(12ч.)	1	0	1	www.edu.ru
47	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре ОРУ Акробатика Кувырок вперед группировка кувырок назад прыжки на скакалке Подвижная игра «Выбивала». ОРУ на месте. Развитие гибкости и силовых	1	0	1	www.schol.edu.ru

	способностей. упражнения с гимнастической скакалкой.					
48	ОРУ в движении. Акробатика Кувырок вперед группировка кувырок назад прыжки на скакалке Подтягивания в висе. Подвижная игра «Выбивала».	1	0	1		https://uchi.ru
49	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Акробатика Кувырок вперед группировка кувырок назад на оценку . Подвижная игра. «Веребочка под ногами». Развитие силовых способностей. Пионербол.	1	0	1		www.edu.ru
50	Перестроение из колонны по два в колонну по одному Акробатика кувырки вперед назад Стойка на лопатках Мост Развитие силовых способностей. Пионербол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
51	Перестроение из колонны подва в колонну по четыре. Обучение группировке. Перекаты вперед, назад. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. Пионербол.	1	0	1		https://uchi.ru
52	Совершенствование выполнения группировки и перекатов. ОРУ без предметов. Лазание по канату Опорные прыжки. Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru
53	Группировки, перекаты. Совершенствование кувырка вперед. Назад Лазание по гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Лазание по	1	0	1		www.schol.edu.ru

	канату, опорные прыжки.					
54	Акробатическое упражнение на оценку Лазание по канату Опорные прыжки. Развитие силовых способностей .	1	0	1		https://uchi.ru
55	Лазание по канату на оценку Опорные прыжки через гимнастического козла Пионербол Развитие силовых способностей Обучение стойке на лопатках. Мост «Ласточка».	1	0	1		www.edu.ru
56	Опорные прыжки через гимнастического козла. Пионербол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
57	Обучение стойке на лопатках. Мост «Ласточка» Совершенствование кувырков вперед, назад. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://uchi.ru
58	Инструктаж по ТБ «Волейбол».Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. (23ч.)	1	0	1		www.edu.ru
59	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в пионербол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
60	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Обучение технике нижней передачи в волейболе. Игра в пионербол.	1	0	1		https://uchi.ru
61	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Совершенствование техники: верхней и нижней передачи в игре в волейбол. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	0	1		www.edu.ru
62	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	0	1		www.schol.edu.ru

	Совершенствование техники: верхней и нижней подачи в игре в волейбол, обучение приему мяча с подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.					
63	Совершенствование техники: верхней и нижней подачи в игре в волейбол, приему мяча с подачи, обучение приему мяча снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://uchi.ru
64	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Закрепление приёма передачи мяча двумя руками сверху; совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		www.edu.ru
65	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	0	1		www.schol.edu.ru
66	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		https://uchi.ru
67	Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол.	1	0	1		www.edu.ru
68	Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола.	1	0	1		www.schol.edu.ru

	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам					
69	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		https://uchi.ru
70	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.edu.ru
71	Развитие прыгучести волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.schol.edu.ru
72	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://uchi.ru
73	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.edu.ru
74	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.schol.edu.ru
75	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в пионербол.	1	0	1		https://uchi.ru
76	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		www.edu.ru

77	Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол.	1	0	1	www.schol.edu.ru
78	Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	https://uchi.ru
79	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	www.edu.ru
80	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	www.schol.edu.ru
81	Развитие прыгучести волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	https://uchi.ru
82	Инструктаж по ТБ.(Мини-футбол) Техника владения мячом.(4ч.)	1	0	1	www.edu.ru
83	Специальные беговые, разминочные упражнения.	1	0	1	www.schol.edu.ru
84	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1	https://uchi.ru
85	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1	www.edu.ru
86	Инструкция по ТБ «Легкая атлетика». ОРУ в парах. Обучение бегу с ускорением от 20	1	0	1	www.schol.edu.ru

	до 25м.Эстафета «Вызов номеров».(16ч.)					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. ОРУ в парах. Обучение технике бега 30м. Низкий старт. Игра «Куры и лиса».	1	0	1		https://uchi.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .ОРУ в движении. Бег с ускорением до 30 м. Эстафета с волейбольным мячом. Итоговая входной контроль	1	0	1		www.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .ОРУ в движении. Без 30м.-учет.Игры: «Салки», «Удочка.	1	0	1		www.schol.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .ОРУ в парах Обучение технике метания малого мяча. Встречная эстафета.	1	0	1		https://uchi.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Обучение технике равномерного бега 4 мин. Обучение технике метания малого мяча. Игра «Салки».	1	0	1		www.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Обучение технике бега до 5мин. Обучение технике метания малого мяча. Игра «Третий лишний».	1	0	1		www.schol.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .ОРУ на шинах. Обучение технике прыжкам в длину с разбега. Игра «Совушка».	1	0	1		https://uchi.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.ОРУ в парах. Обучение прыжкам в длину с разбега. Игра «	1	0	1		www.edu.ru

	Космонавты».				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	1	0	1	www.schol.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовая подготовка. Игра «Лапта».	1	0	1	https://uchi.ru
97	ОРУ на шинах. Обучение технике бега 1000 м. Игра: «Футбол».	1	0	1	www.edu.ru
98	Обучение равн Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО омерному бегу до бмин. Игра «Пионербол».	1	0	1	www.schol.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Учет – подтягивание, прыжок с места. Встречная эстафета.	1	0	1	www.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .ОРУ в парах. Учет – гибкость. Челночный бег 3x10м. Игра «Лапта».	1	0	1	www.schol.edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .ОРУ. Кроссовая подготовка. Игра «Лапта» ОБЖ «Что делать при чрезвычайной ситуации на дороге?».	1	0	1	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .ОРУ в движении. Обучение равномерному бегу до бмин. Игра «Пионербол».	1	0	1	www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. (20ч.)	1	0	1		www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	1	0	1		www.edu.ru
3	Бег на длинные и короткие дистанции. Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные прыжковые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета со скакалками.	1	0	1		www.schol.edu.ru
4	Бег с ускорением (50–60 м) Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		https://uchi.ru

5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	0	1		www.edu.ru
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении.	1	0	1		www.schol.edu.ru
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		https://uchi.ru
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м.. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		www.edu.ru
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств .	1	0	1		www.schol.edu.ru
10	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1	0	1		https://uchi.ru
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Входной контроль	1	0	1		www.edu.ru

	Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».					
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.	1	0	1		www.schol.edu.ru
13	Равномерный бег (12 мин) Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1	0	1		https://uchi.ru
14	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		www.edu.ru
15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	1	0	1		www.schol.edu.ru
16	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	1	0	1		https://uchi.ru
17	Кроссовая подготовка. Обучение технике выполнения тройного прыжка. Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1		www.edu.ru
18	Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	1	0	1		www.schol.edu.ru

	Совершенствование техники выполнения тройного прыжка.					
19	Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок – учет. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	0	1		https://uchi.ru
20	Бег по пересеченной местности (2 км) - учет Бег по пересеченной местности (2 км) - учет. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости .	1	0	1		www.edu.ru
21	Инструктаж по ТБ «Мини-футбол». Ведение, остановки мяча. (4ч.)	1	0	1		www.schol.edu.ru
22	Передачи мяча на месте, в движении.	1	0	1		https://uchi.ru
23	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru
24	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1		www.schol.edu.ru
25	Инструктаж по ТБ «Баскетбол». Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Обучение обводке соперника. Игра в мини-баскетбол.(20ч)	1	0	1		https://uchi.ru
26	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.	1	0	1		www.edu.ru

27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
28	Обучение обманным действиям (финтам) Ведение мяча в движении шагом собведением предметов Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
29	Совершенствование техники: передачи и ловли мяча, обучение обводке соперника. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Обучение обводке соперника. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
30	Остановка двумя шагами Обучение броску мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением скорости.. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
31	Обучение штрафным броскам. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с остановкой двумя шагами и броском в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
32	Проверить выполнение остановки двумя шагами Штрафные броски. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru

33	Развитие двигательного качества быстроты ловкости посредством эстафет с баскетбольным мячом Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
34	Совершенствование техники выполнения передач мяча в движении парами.Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места Броски мяча с боку с ударом в щит	1	0	1		https://uchi.ru
35	Броски в корзину – учет. Стойка и передвижения игрока.Совершенствование техники выполнения передач мяча в движении парами..Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
36	Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>) Стойка и передвижения игрока передачи в парах. Личная и зонная защита в учебной игре баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
37	Техника выполнения ведения , 2 шага, бросок в корзину - учет. Контроль физической подготовленности. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>).	1	0	1		https://uchi.ru
38	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
39	Обучение технике выполнения броска мяча в движении.Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым	1	0	1		www.schol.edu.ru

	прорывом. Игра в мини- баскетбол.					
40	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Совершенствование техники выполнения броска мяча в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
41	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование броска мяча в корзину одной рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
42	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1	0	1		www.schol.edu.ru
43	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1	0	1		https://uchi.ru
44	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков через заслон. Комбинация из освоенных элементов игры в баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
45	Инструктаж по ТБ «Гимнастика». Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.schol.edu.ru

46	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	1	0	1		https://uchi.ru
47	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1	0	1		www.edu.ru
48	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. «Веревочка под ногами».	1	0	1		www.schol.edu.ru
49	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	0	1		https://uchi.ru
50	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с мячами. Обучение группировке. Перекаты вперед, назад. Подтягивания в висе.	1	0	1		www.edu.ru

51	Совершенствование выполнения группировки и перекатов. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ мячами.	1	0	1		www.schol.edu.ru
52	Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. ОРУ. Группировки, перекаты. Обучение кувырку вперед.	1	0	1		https://uchi.ru
53	Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. ОРУ. Группировки, перекаты. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	0	1		www.edu.ru
54	Кувырок вперед. Обучение кувырку назад. Перестроение из одной шеренги в две, в три. ОРУ. Группировки, перекаты. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Обучение кувырку назад.	1	0	1		www.schol.edu.ru
55	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроения из одной шеренги в три.	1	0	1		https://uchi.ru
56	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Обучение стойке на лопатках. Совершенствование кувырок вперед, назад. Подвижная игра «Кто обгонит?». Р	1	0	1		www.edu.ru
57	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в	1	0	1		www.schol.edu.ru

	движении. Упражнения на равновесие. «Ласточка». Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей					
58	Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. ОРУ. Группировки, перекаты. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	0	1		https://uchi.ru
59	Упражнения на равновесие. «Ласточка». Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ору в движении. Упражнения на равновесие. «Ласточка». Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru
60	Наклон вперед из положения стоя – учет. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ору в движении. Упражнения на равновесие. «Ласточка».	1	0	1		www.schol.edu.ru
61	Инструктаж по ТБ «Волейбол»Стойка игрока. Передвижения в стойке. Игра в пионербол.	1	0	1		https://uchi.ru
62	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	0	1		www.edu.ru
63	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в пионербол.	1	0	1		www.schol.edu.ru

64	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в пионербол.	1	0	1		https://uchi.ru
65	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Обучение технике нижней передачи в волейболе. Игра в пионербол.	1	0	1		www.edu.ru
66	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Совершенствование техники: верхней и нижней передачи в игре в волейбол. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	0	1		www.schol.edu.ru
67	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Совершенствование техники: верхней и нижней подачи в игре в волейбол, обучение приему мяча с подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	0	1		https://uchi.ru
68	Совершенствование техники: верхней и нижней подачи в игре в волейбол, приему мяча с подачи, обучение приему мяча снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.edu.ru
69	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Закрепление приёма передачи мяча двумя руками сверху; совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		www.schol.edu.ru
70	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра	1	0	1		https://uchi.ru

	в мини-волейбол					
71	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		www.edu.ru
72	Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
73	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Совершенствование техники: верхней и нижней подачи в игре в волейбол, обучение приему мяча с подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	0	1		https://uchi.ru
74	Совершенствование техники: верхней и нижней подачи в игре в волейбол, приему мяча с подачи, обучение приему мяча снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.edu.ru
75	Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.schol.edu.ru
76	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча	1	0	1		https://uchi.ru

	снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.					
77	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.edu.ru
78	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.schol.edu.ru
79	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1		https://uchi.ru
80	Инструктаж по ТБ (Мини-футбол). Техника владения мячом. Специальные беговые упражнения.(4ч.)	1	0	1		www.edu.ru
81	Специальные беговые, разминочные упражнения. Передачи мяча на месте, в движении.	1	0	1		www.schol.edu.ru
82	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1		https://uchi.ru
83	Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru
84	Инструктаж по ТБ «Легкая атлетика». Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. (18ч.)	1	0	1		www.schol.edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	0	1		https://uchi.ru

	ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		www.edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Равномерный бег (15 мин)Преодоление препятствий. ОРУ. Итоговая: входной контроль	1	0	1		www.schol.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет.Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	1	0	1		https://uchi.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Кроссовая подготовка. Обучение технике выполнения тройного прыжка. Равномерный бег (15 мин).Преодоление препятствий. ОРУ.	1	0	1		www.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Равномерный бег (17 мин).Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	1	0	1		www.schol.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок –	1	0	1		https://uchi.ru

	учет.Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег по пересеченной местности (2 км)-учет. ОРУв движении.. Подвижная игра «Пятнашки маршем».	1	0	1		www.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета.	1	0	1		www.schol.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	1	0	1		https://uchi.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег на длинные и короткие дистанции Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные прыжковые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	1		www.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный	1	0	1		www.schol.edu.ru

	бег.					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» .	1	0	1		https://uchi.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Прыжок в длину. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1		www.schol.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ	1	0	1		https://uchi.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1	0	1		www.edu.ru

102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» .	1	0	1		www.schol.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	1	0	1		www.schol.edu.ru
3	Бег на длинные и короткие дистанции Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные прыжковые упражнения, развитие скоростных возможностей	1	0	1		https://uchi.ru
4	Бег с ускорением (50–60 м) Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	1		www.edu.ru
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Входной контроль	1	0	1		www.schol.edu.ru
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов	1	0	1		https://uchi.ru

	разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении.					
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		www.edu.ru
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1		www.schol.edu.ru
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ.	1	0	1		https://uchi.ru
10	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижные игра «Салки»	1	0	1		www.edu.ru
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1	0	1		www.schol.edu.ru
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод».	1	0	1		https://uchi.ru
13	Равномерный бег (12 мин) Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1	0	1		www.edu.ru
14	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Передача эстафетной палочки.	1	0	1		www.schol.edu.ru
15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору.	1	0	1		https://uchi.ru

	Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости					
16	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	1	0	1		www.edu.ru
17	Кроссовая подготовка. Обучение технике выполнения тройного прыжка. Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ.	1	0	1		www.schol.edu.ru
18	Преодоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения тройного прыжка.	1	0	1		https://uchi.ru
19	Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок – учет. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	0	1		www.edu.ru
20	Бег на короткие дистанции. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	0	1		www.schol.edu.ru
21	Инструктаж по ТБ. Техника владения мячом. Специальные беговые упражнения. (4ч.)	1	0	1		https://uchi.ru
22	Специальные беговые, разминочные упражнения. Передачи мяча на месте, в движении.	1	0	1		www.edu.ru
23	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1		www.schol.edu.ru
24	Учебная игра.	1	0	1		https://uchi.ru
25	Техника безопасности «Баскетбол». Совершенствование техники: передачи и ловли мяча, обучение обводке	1	0	1		www.edu.ru

	соперника. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Обучение обводке соперника. Игра в мини-баскетбол.					
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	0	1		www.schol.edu.ru
27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
28	Обучение обманным действиям (финтам.) Ведение мяча в движении шагом с обведением предметов Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1	0	1		www.edu.ru
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча собведением предметов. Совершенствование ловли и передачи мяча.. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
30	Остановка двумя шагами. Обучение броску мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением скорости.. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
31	Обучение штрафным броскам. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с остановкой двумя шагами и броском в кольцо.	1	0	1		www.edu.ru

32	Проверить выполнение остановки двумя шагами Штрафные броски. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места Игра в мини-баскетбол. Р	1	0	1		www.schol.edu.ru
33	Развитие двигательного качества быстроты ловкости посредством эстафет с баскетбольным мячом Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
34	Совершенствование техники выполнения передач мяча в движении парами.Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места Броски мяча с боку с ударом в щит.	1	0	1		www.edu.ru
35	Броски в корзину – учет. Стойка и передвижения игрока.Совершенствование техники выполнения передач мяча в движении парами..Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
36	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> Стойка и передвижения игрока передачи в парах. Личная и зонная защита в учебной игре баскетбол.	1	0	1		https://uchi.ru
37	Техника выполнения ведения , 2 шага, бросок в корзину - учет. Контроль физической подготовленности. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> .	1	0	1		www.edu.ru
38	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
39	Обучение технике выполнения броска мяча в движении.Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов <i>(ведение – остановка –</i>	1	0	1		https://uchi.ru

	<i>бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.					
40	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Совершенствование техники выполнения броска мяча в движении Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
41	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование броска мяча в корзину одной рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.schol.edu.ru
42	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1	0	1		https://uchi.ru
43	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
44	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков через заслон. Комбинация из освоенных элементов игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru
45	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов баскетбола - учет. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1	0	1		www.schol.edu.ru
46	Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение	1	0	1		https://uchi.ru

	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.					
47	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Светофор»	1	0	1		www.edu.ru
48	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Выбивала».	1	0	1		www.schol.edu.ru
49	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. «Веревочка под ногами».	1	0	1		https://uchi.ru
50	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1	0	1		www.edu.ru
51	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с мячами. Обучение группировке. Перекаты вперед, назад. Подтягивания в висе	1	0	1		www.schol.edu.ru
52	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ мячами. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1		https://uchi.ru

53	Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Группировки, перекаты. Обучение кувырку вперед. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1	0	1		www.edu.ru
54	Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Группировки, перекаты. Совершенствование техники выполнения кувярка вперед. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	0	1		www.schol.edu.ru
55	Кувырок вперед. Обучение кувырку назад. Перестроение из одной шеренги в две, в три. Группировки, перекаты. Совершенствование техники выполнения кувярка вперед. Обучение кувырку назад.	1	0	1		https://uchi.ru
56	Совершенствование техники выполнения кувярка вперед, назад. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроения из одной шеренги в три. ОРУ с мячами.	1	0	1		www.edu.ru
57	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Обучение стойке на лопатках. Совершенствование кувырок вперед, назад.	1	0	1		www.schol.edu.ru
58	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Упражнения на равновесие. «Ласточка». Подвижная игра «Два лагеря».	1	0	1		https://uchi.ru
59	Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Группировки, перекаты. Совершенствование техники выполнения кувярка вперед. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	0	1		www.edu.ru

60	Упражнения на равновесие. «Ласточка». Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Смена капитана».	1	0	1	www.schol.edu.ru
61	Инструктаж по ТБ по волейболу. ОРУ. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.	1	0	1	https://uchi.ru
62	Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	0	1	www.edu.ru
63	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте.	1	0	1	www.schol.edu.ru
64	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1	0	1	www.edu.ru
65	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1	0	1	www.schol.edu.ru
66	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	1	0	1	https://uchi.ru

67	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru
68	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.schol.edu.ru
69	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	1	0	1		https://uchi.ru
70	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru
71	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1	0	1		www.schol.edu.ru
72	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru
73	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1	0	1		www.schol.edu.ru
74	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru
75	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача	1	0	1		www.schol.edu.ru

	в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.					
76	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	0	1		https://uchi.ru
77	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru
78	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1	0	1		www.schol.edu.ru
79	Инструктаж по ТБ «Мини-футбол». Техника владения мячом. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		https://uchi.ru
80	Специальные беговые, разминочные упражнения. Передачи мяча на месте, в движении.	1	0	1		www.edu.ru
81	Удары по воротам. Учебная игра.	1	0	1		www.schol.edu.ru
82	Учебная игра.	1	0	1		https://uchi.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Инструктаж по ТБ. «Легкая атлетика». Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. . Подвижные игры «Невод».	1	0	1		www.edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. . Подвижные игры «Невод».	1	0	1		www.edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег (12 мин).	1	0	1		www.schol.edu.ru

	Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. Итоговая входной контроль	1	0	1		https://uchi.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Равномерный бег (15 мин).Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости .	1	0	1		www.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет. Равномерный бег (15 мин).	1	0	1		www.schol.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Кроссовая подготовка. Обучение технике выполнения тройного прыжка. Равномерный бег (15 мин). Обучение технике выполнения тройного прыжка.	1	0	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Равномерный бег (17 мин).Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	1	0	1		www.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок – учет. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	0	1		www.schol.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег по пересеченной местности (2 км)-учет.Подвижная игра	1	0	1		https://uchi.ru

	«Пятнашки маршем».					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Подвижная игра в футбол.	1	0	1		www.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1	0	1		www.schol.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег на длинные и короткие дистанции .Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные прыжковые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета со скакалками.	1	0	1		www.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	1		www.schol.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	0	1		https://uchi.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Прыжок в длину. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную	1	0	1		www.edu.ru

	цель (1 × 1) с 5–6 м.					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1		www.schol.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ.	1	0	1		https://uchi.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1	0	1		www.edu.ru
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1	0	1		www.edu.ru www.schol.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ «Легкая атлетика».	1	0	1		www.edu.ru
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	0	1		www.schol.edu.ru
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	0	1		https://uchi.ru
4	Низкий старт.	1	0	1		www.edu.ru
5	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	0	1		www.schol.edu.ru
6	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	0	1		https://uchi.ru
7	Развитие скоростных способностей.	1	0	1		www.edu.ru
8	Развитие скоростных способностей.	1	0	1		www.schol.edu.ru
9	Развитие скоростной выносливости.	1	0	1		https://uchi.ru
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.schol.edu.ru
12	Метание мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru
13	Метание мяча на дальность.	1	0	1		www.schol.edu.ru
14	Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://uchi.ru

15	Развитие выносливости.	1	0	1		www.edu.ru
16	Развитие силовой выносливости.	1	0	1		www.edu.ru
17	Развитие выносливости.	1	0	1		www.schol.edu.ru
18	Развитие силовой выносливости.	1	0	1		https://uchi.ru
19	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1		www.edu.ru
20	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1		www.schol.edu.ru
21	Переменный бег.	1	0	1		https://uchi.ru
22	Переменный бег.	1	0	1		www.edu.ru
23	Гладкий бег.	1	0	1		www.schol.edu.ru
24	Гладкий бег.	1	0	1		https://uchi.ru
25	Кроссовая подготовка.	1	0	1		www.edu.ru
26	Кроссовая подготовка.	1	0	1		www.schol.edu.ru
27	Кроссовая подготовка.	1	0	1		www.edu.ru
28	Инструктаж по ТБ «Баскетбол». Ловля и передача мяча. Стойка игрока.	1	0	1		www.schol.edu.ru
29	Стойка и передвижение игрока. Ведение	1	0	1		https://uchi.ru

	мяча.					
30	Ведение мяча.Предвижение игрока.	1	0	1		www.edu.ru
31	Броски мяча в баскетбольную корзину .	1	0	1		www.schol.edu.ru
32	Броски мяча в баскетбольную корзину .	1	0	1		https://uchi.ru
33	Передвижения и броски мяча в баскетбольную корзину.	1	0	1		www.edu.ru
34	Передвижения и броски мяча в баскетбольную корзину.	1	0	1		www.schol.edu.ru
35	Штрафной бросок.	1	0	1		https://uchi.ru
36	Штрафной бросок.	1	0	1		www.edu.ru
37	ОРУ в движении.Индивидуальная техника защиты	1	0	1		www.schol.edu.ru
38	ОРУ в движении.Индивидуальная техника защиты	1	0	1		https://uchi.ru
39	Тактика игры	1	0	1		www.edu.ru
40	Тактика игры	1	0	1		www.schol.edu.ru
41	Развитие кондиционных и координационных способностей	1	0	1		https://uchi.ru
42	Развитие кондиционных и координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru
43	Ловля и передача мяча.	1	0	1		www.schol.edu.ru
44	Ловля и передача мяча.	1	0	1		https://uchi.ru
45	Ведение мяча	1	0	1		www.edu.ru
46	Ведение мяча	1	0	1		www.schol.edu.ru
47	ОРУ с мячом.Игра по правилам.	1	0	1		https://uchi.ru
48	ОРУ с мячом.Игра по правилам.	1	0	1		www.edu.ru
49	Инструктаж по ТБ «Гимнастика» СУ. Основы знаний	1	0	1		www.schol.edu.ru
50	Развитие гибкости.	1	0	1		www.edu.ru

51	Развитие гибкости	1	0	1	www.schol.edu.ru
52	Развитие гибкости	1	0	1	https://uchi.ru
53	Акробатические упражнения	1	0	1	www.edu.ru
54	Акробатические упражнения	1	0	1	www.schol.edu.ru
55	Упражнения в вися	1	0	1	https://uchi.ru
56	Упражнения в вися	1	0	1	www.edu.ru
57	Развитие силовых способностей	1	0	1	www.schol.edu.ru
58	Развитие силовых способностей	1	0	1	https://uchi.ru
59	Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru
60	Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru
61	Развитие координационных способностей	1	0	1	www.schol.edu.ru
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	https://uchi.ru
63	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru
64	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	www.schol.edu.ru
65	Инструктаж по ТБ «Волейбол» . Приемпередача мяча.	1	0	1	https://uchi.ru
66	Прием и передача мяча.	1	0	1	www.edu.ru
67	Прием мяча после подачи	1	0	1	www.schol.edu.ru
68	Прием мяча после подачи	1	0	1	https://uchi.ru
69	Подача мяча	1	0	1	www.edu.ru
70	Подача мяча	1	0	1	www.edu.ru
71	Нападающий удар (н/у.).	1	0	1	www.schol.edu.ru
72	Нападающий удар (н/у.).	1	0	1	https://uchi.ru
73	Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru
74	Развитие координационных способностей	1	0	1	www.schol.edu.ru

75	Тактика игры	1	0	1	www.edu.ru
76	Тактика игры	1	0	1	www.schol.edu.ru
77	Тактика игры	1	0	1	https://uchi.ru
78	Блокирование. Игра по правилам.	1	0	1	www.edu.ru
79	Блокирование. Игра по правилам.	1	0	1	www.edu.ru
80	Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра по правилам.	1	0	1	www.schol.edu.ru
81	Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра по правилам.	1	0	1	www.edu.ru
82	Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра по правилам.	1	0	1	www.schol.edu.ru
83	Техника безопасности «Легкая атлетика» Кроссовая подготовка.	1	0	1	https://uchi.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	www.edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10 метров.	1	0	1	www.schol.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10 метров	1	0	1	https://uchi.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гладкий бег.Бег 1000.	1	0	1	www.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гладкий бег.Бег 1000м	1	0	1	www.schol.edu.ru

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Стартовый разгон. Бег 60м, 100м.	1	0	1		https://uchi.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Стартовый разгон. Бег 60м, 100м,	1	0	1		www.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000м.	1	0	1		www.schol.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000м.	1	0	1		https://uchi.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	0	1		www.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	0	1		www.schol.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в блину с места и разбега.	1	0	1		https://uchi.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места и разбега	1	0	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность.	1	0	1		www.schol.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://uchi.ru
100	Правила и техника выполнения	1	0	1		www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО.Бег 3000м.					
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие силовых и координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие силовых и координационных способностей.	1	0	1		www.schol.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6-7 классы/ Лях В.И., 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2020.- 31 с. – (Стандарты второго поколения).- ISBN 978-09-022995-1.
2. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 5-7 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2007.-190с.: ил.
3. Селезнёв А.И. Селезнёв В.А. Общеразвивающие упражнения в школе /Учебное пособие.- Ставрополь:Изд-во «Графа»,2009.-160с.
4. Лях В. И. Рабочие программы 1-4классы. - 2-е изд., - М.: Просвещение, 2012. - 64с.
5. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 8-9 классы/ В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. - 48с. - (Контрольно-измерительные материалы)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> – сайт
- <http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе». платформа РЭШ

платформа УЧИ,РУ

