****

**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 в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю) ,6 классе-68 часов(2 часа в неделю), в 7 классе-68 часов (2 часа в неделю), 8 классе-68 часов(2 часа в неделю), 9 классе-68 ч (2 часа в неделю).

# 

# 

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуг Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

**Модуль «Гимнастика».**

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные

прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень,

метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

**Модуль «Зимние виды спорта».**

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

**Футбол**. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

# 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,

купания в естественных водоёмах.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

**Модуль «Гимнастика».**

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

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

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-

координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Модуль «Зимние виды спорта».

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

## Знания о физической культуре.

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

## Способы самостоятельной деятельности.

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

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

## Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль **«Гимнастика».**

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

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

Модуль **«Лёгкая атлетика».**

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

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

Модуль **«Зимние виды спорта».**

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

Модуль **«Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».**

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

# 8 КЛАСС

## Знания о физической культуре.

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

## Способы самостоятельной деятельности.

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

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

## Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль **«Гимнастика».**

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

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

Модуль **«Лёгкая атлетика».**

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

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

Модуль **«Зимние виды спорта».**

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

Модуль **«Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».**

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

**9 КЛАСС**

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

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

## Знания о физической культуре.

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

## Способы самостоятельной деятельности.

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

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

## Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль **«Гимнастика».**

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

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

Модуль **«Лёгкая атлетика».**

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

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

Модуль **«Зимние виды спорта».**

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

Модуль **«Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».**

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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;

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

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные**

**учебные действия**:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять

индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции

выявляемых нарушений;

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие

**Универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и

элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие

**Универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

# 

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз, для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и

катящуюся с разной скоростью мишень;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи 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 ДЛЯ 5 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | | Электронне (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольн работы | | Практическ. работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 | |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 11 | | 1 | 10 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 1 | 7 |  |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 0 | 8 |  |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | | 0 | 10 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | 0 | 4 |  |
|  | Общее количество часов по программе | 68 | |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | | Электронне (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольн работы | | Практическ. работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 | |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 11 | | 1 | 10 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 1 | 7 |  |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 0 | 8 |  |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | | 0 | 10 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | 0 | 4 |  |
|  | Общее количество часов по программе | 68 | |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | | Электронне (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольн работы | | Практическ. работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 | |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 11 | | 1 | 10 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 1 | 7 |  |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 0 | 8 |  |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | | 0 | 10 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | 0 | 4 |  |
|  | Общее количество часов по программе | 68 | |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | | Электронне (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольн работы | | Практическ. работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 | |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 11 | | 1 | 10 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 1 | 7 |  |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 0 | 8 |  |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | | 0 | 10 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | 0 | 4 |  |
|  | Общее количество часов по программе | 68 | |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | | Электронне (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольн работы | | Практическ. работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 | |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 11 | | 1 | 10 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | 1 | 7 |  |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | | 1 | 11 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | | 0 | 8 |  |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | | 0 | 10 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 3 | | 0 | 3 |  |
|  | Общее количество часов по программе | 68 | |  |  |  |

5 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электрон-  ные  цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контр-ые  работы | Практич.  работы |
| 1 | Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 2 | Наблюдение за физическим развитием. Составление дневника по физической культуре. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 3 | Упражнения утренней зарядки. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 4 | Легкая атлетика. ТБ.Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 5 | Бег на длинные дистанции. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 6 | Бег на короткие дистанции. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 7 | Бег на короткие дистанции.  Тест:бег60 м | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 9 | Прыжок в длину с места. Встречная эстафета | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 10 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 11 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 12 | Баскетбол.Техника ловли мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 13 | Техника передачи мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 14 | Техника передачи мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 15 | Ведение мяча стоя на месте. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 16 | Ведение мяча в движении. Эстафета | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 17 | Ведение мяча в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 18 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди  с места. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 19 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди  с места. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 20 | Гимнастика. ТБ.Упражнения на развитие гибкости, равновесия. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 21 | Упражнения на развитие координации, телосложения. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 22 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 23 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 24 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 25 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 26 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 27 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 28 | Упражнения на гимнастической лестнице. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 29 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 30 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 31 | Опорные прыжки. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 32 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 33 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 2 км | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции 2 км | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 37 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 38 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 40 | Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 41 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 42 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 43 | Сдача нормативов по лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 44 | Волейбол. Технические действия с мячом. Стойка волейболиста.правила игры. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 45 | Прямая нижняя подача мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 46 | Прямая нижняя подача мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 47 | Приём и передача мяча снизу. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 48 | Приём и передача мяча снизу. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 49 | Приём и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 50 | Приём и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 51 | Технические действия с мячом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 52 | Футбол.Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 53 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 54 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 55 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 56 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.  Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 66 | Бег на длинные дистанции.Равномерный бегдо 10 мин. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 67 | Бег на длинные дистанции .Бег 1 км. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 68 | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
|  | Итого | 68ч |  | 1 |  |  |

6 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электрон-  ные  цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контр-ые  работы | Практич.  работы |
| 1 | Инструктаж по т/б на уроках по л/а.Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 2 | ОРУ. Бег с максимальной скоростью 30м., 3\*10м. Символика и ритуалы Олимпийских игр Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 3 | Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ. Бег с высокого старта с опорой на руку. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Старт из различных положений. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика».Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Составление дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 5 | Модуль "Легкая атлетика". Развитие скоростно-силовых  способностей. Прыжок в длину с места, прыжок в длину способом " согнув ноги". | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 6 | Модуль "Легкая атлетика" Основные показатели физической нагрузки. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 7 | Модуль "Легкая атлетика. ОРУ. Составление плана  самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие общей выносливости -Д-1000м, М-1500м. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 8 | Модуль "Легкая атлетика . Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 9 | Модуль "Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 12 | Модуль "Легкая атлетика". Развитие выносливости.-Европейский тест. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 13 | Инструктаж по т/б. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Волейбол. Техника приема и передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 14 | Упражнения для профилактики нарушений осанки. Техника приема и передачи мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 15 | Прием и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 16 | Нижняя прямая подача. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 17 | Передача мяча сверху, на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 18 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики.Упражнения для развития координации. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 19 | Гимнастика.ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения направленные на формирование телосложения. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 20 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения в рав новесии. Прыжки на скакалке. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 21 | Опорный прыжок. Лазанье по канату в три приема. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 22 | Опорный прыжок. Лазанье по канату в три приема. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 23 | Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 24 | Кувырок назад из стойки на лопатках. Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 25 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 26 | Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.  Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 30 | Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения на развития гибкости. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 31 | Кувырок назад из стойки на лопатках. Акробатическая комбинация. Развитие силы в висах и упорах. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 32 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 33 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 2 км | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции 2 км | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 37 | Подъём в горку на лыжах способом «елочка». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 38 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка», «Елочка» | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 40 | Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 41 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 42 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 43 | Сдача нормативов по лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 44 | Баскетбол. Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Остановка двумя шагами и прыжками. Повороты без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 45 | Комбинация (перемещение-остановка-поворот- ускорение).Передача мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ловля мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 46 | Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 47 | Штрафной бросок. Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 48 | Бросок с пяти точек. Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 49 | Штрафной бросок | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 50 | Бросок с пяти точек. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 51 | Взаимодействие игроков в нападении. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 52 | Тест- бросок с пяти точек. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 53 | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 54 | Волейбол.Прием и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 55 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 56 | Игра в Пионербол. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 57 | Нижняя прямая подача. -Тест | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 58 | Инструктаж по т/б на уроках л/а. Бег с максимальной скоростью 60 м. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 59 | Бег с максимальной скоростью 60 м. Метание мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 60 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом " согнув ноги" с 7-9 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 61 | Прыжок в длину с разбега способом " согнув ноги"-Тест | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 62 | ОРУ.Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 64 | ОРУ.Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 65 | Развитие выносливости. Европейский тест. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 66 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 67 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 68 | Определение уровня аэробной работоспособности. Бег 2000м. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
|  | Итого | 68ч |  | 1 |  |  |

7 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электрон-  ные  цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контр-ые  работы | Практич.  работы |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России  Олимпийское движение в СССР и современной России. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 2 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 3 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 4 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 5 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 6 | Эстафетный бег 4х100 м | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 7 | Эстафетный бег 4х100 м | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.  Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 11 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 12 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 13 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 14 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 15 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 16 | Акробатические пирамиды | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 17 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 18 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 19 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 20 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 21 | Комбинация на гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 22 | Комбинация на гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 23 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 24 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 25 | Баскетбол. Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Остановка двумя шагами и прыжками. Повороты без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 26 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 27 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 28 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 29 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 30 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 31 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 32 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 33 | Лыжная подготовка. ТБ.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 35 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 37 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 39 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 40 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 41 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 42 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 44 | Сдача нормативов по лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 45 | Волейбол.Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 46 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 47 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 49 | Перевод мяча за голову. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 50 | Перевод мяча за голову | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 53 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 54 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 55 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 56 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 57 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 58 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 59 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Нижняя прямая подача-Тест | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 67 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
|  | Итого | 68ч |  | 1 |  |  |

8 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электрон-  ные  цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контр-ые  работы | Практич.  работы |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России  Олимпийское движение в СССР и современной России. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 2 | ИОТ  при  проведении занятий по легкой атлетике.  Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 4 | Бег по дистанции  (70-80м).Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 5 | Бег 60 м на результат.  Специальные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 6 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание.  Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 9 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 10 | ИОТ при проведении  занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 11 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 12 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование -  наклон вперед стоя | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 13 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 14 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 15 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 16 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 17 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 18 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 19 | Нападающий удар после передачи. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 20 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 21 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 22 | ИОТ  при  проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 23 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 24 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 25 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 26 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 27 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 28 | Строевые упражнения.  Совершенствование техники  опорного прыжка. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 29 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 30 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 31 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 32 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 33 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 34 | ИОТ  при  проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 35 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 36 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 37 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 38 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 39 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 40 | Совершенствование техники  одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 41 | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 42 | Техника спусков и подъемов на склонах.  Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 44 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 45 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 46 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 47 | Техника броска двумя руками от головы с места. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 48 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 49 | Техника  броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 50 | Личная защита. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 51 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 52 | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 53 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 54 | Техника  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 55 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 56 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 57 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 58 | Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 59 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 60 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед стоя. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 61 | Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 62 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 63 | ИОТ  при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 64 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 65 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 66 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 67 | Оценка техники метания мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 68 | Промежуточная аттестация: сдача нормативов. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
|  | Итого: | 68 |  |  |  |  |

9 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электрон-  ные  цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контр-ые  работы | Практич.  работы |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 2 | Бег 60м., 100 м. История легкой атлетики | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 3 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 4 | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 5 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Поднимание туловища уз положения лежа. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 6 | Выдающиеся легкоатлеты мира. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 7 | Бег 2000 м. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 8 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отжимания. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 9 | Прыжок в высоту. Тест на гибкость. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 10 | Метание мяча на точность. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 12 | Техника  броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 13 | Личная защита. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 14 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 15 | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 16 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 17 | Техника  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 18 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения. Страховка и самостраховка. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 20 | Кувырок вперед, назад. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Рациональное питание | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 21 | Составление комплекса ОРУ с предметами. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 22 | Построение и перестроение. Смыкание и размыкание. Упражнения на равновесие. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 23 | Акробатическая комбинация. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 24 | Упражнения на развитие силы ног, брюшного пресса, мышц спины, верхнего плечевого пояса. Броски набивного мяча. Силовые способности. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 25 | Подтягивания. Отжимания. Наклон вперед из положения стоя. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 26 | Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги». Поднимание туловища из положения лежа. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 27 | Опорный прыжок. Режим дня и его основ­ное содержание. Нормы ГТО | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 28 | Круговая тренировка. Упражнения для коррекции осанки и телосложения. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 29 | Упражнения со скакалкой. Личная гигиена | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 30 | Гимнастическая полоса препятствий. Нормы ГТО | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 31 | Круговая тренировка. Нормы ГТО | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 32 | Контрольный урок по теме «Гимнастика». Нормы ГТО | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 33 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 34 | ИОТ  при  проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 35 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 36 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 37 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 38 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 39 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 40 | Совершенствование техники  одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 41 | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 42 | Техника спусков и подъемов на склонах.  Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом». | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 44 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 45 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 46 | Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 47 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 48 | Передача мяча сверху за голову. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 49 | Нижняя прямая и боковая подача. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 50 | Верхняя подача. Прием мяча снизу. Цель и задачи современного олим­пийского движения | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 51 | Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 52 | Тактические действия в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 53 | Игра по упрощенным правилам. Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 54 | Пионербол двумя мячами. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 55 | Действия разыгрывающего игрока. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 56 | Нападающий удар. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 57 | Подача мяча в зоны. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 58 | Волейбол. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 59 | Спортивная игра «Мини-футбол» | 1 | 0 | 1 |  | https://resh.edu.ru |
| 60 | Спортивная игра «Мини-футбол» | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 61 | Сдача норм ГТО. Тестирование – прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 62 | Сдача норм ГТО. Тестирование – поднимание туловища | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 63 | Сдача норм ГТО Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 64 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 65 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 66 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 67 | Оценка техники метания мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
| 68 | Промежуточная аттестация: сдача нормативов. | 1 | 0 | 1 |  | https://www.gto.ru/ |
|  | Итого: | 68 |  |  |  |  |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

* Физическая культура, 5-7 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
* «Физическая культура» 8 – 9 классы/под ред. В.И.Ляха.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

* Физическая культура, 5-7 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Физическая культура» 8 – 9 классы/под ред. В.И.Ляха.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) subject=38

2.Спортивные ресурсы в сети Интернет <http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php>

3.<http://www.trainer.h1.ru/>- Сайт учителя физической культуры.

4.<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>- Физическая культура: