

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Чувашской Республики**

**Администрация Аликовского муниципального округа Чувашской**

**Республики**

**МАОУ "Раскильдинская ООШ "**

Рассмотрено  
на заседании комиссии  
протокол № 2  
от « 30 » 08. 2024

Утверждено  
приказом МАОУ «Раскильдинская ООШ»  
№ 117 от « 30 » 08. 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Раскильдино 2024**

## **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 основного 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

#### Футбол.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16		16	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	15		15	

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В ходе уроков			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		17	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16		16	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В ходе уроков			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		12	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18		18	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16		16	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В ходе уроков			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		12	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19		19	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16		16	

2.4	Плавание (модуль "Плавание")				
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В ходе уроков			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В ходе уроков			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			

2.4	Плавание (модуль "Плавание")				
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В ходе уроков			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 15-30 м.	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IWnaEVFL38s">https://www.youtube.com/watch?v=IWnaEVFL38s</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Высокий старт до 15-30 м. Бег на 30 м. Эстафеты	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
3	Олимпийские игры древности. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>

	на результат 60м.					
4	Режим дня. Высокий старт.Бег 500м. Эстафеты	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
5	Наблюдение за физическим развитием.Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
6	Организация и проведение самостоятельных занятий.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Метание малого мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
7	Определение состояния организма. Метание малого мяча на дальность. (Контрольный) Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>

8	Составление дневника по физической культуре. Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза. Челночный бег 3*10м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
9	Упражнения утренней зарядки. Спортивная ходьба 1 км. Челночный бег 3*10м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
10	Инструкция по технике по технике безопасности на уроках С.И. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
12	Правила и организация игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>

	руками от груди и одной рукой от плеча на месте.					
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
14	Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
15	Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол».	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
16	Тактика свободного нападения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>

	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол»					
17	Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
18	Взаимодействие двух игроков. Игра мини-баскетбол.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
19	Взаимодействие двух игроков. Игра мини-баскетбол.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
20	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
21	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок назад в группировке	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
22	Совершенствование	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>

	кувырков вперед и назад, техника лазания по канату					
23	Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Два кувырка вперед слитно	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
24	Совершенствование лазания по канату. Кувырок вперед с трёх шагов разбега	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
25	Совершенствование лазания по канату. Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
26	Комплекс акробатических упражнений. Тестирование прыжка со скакалкой	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
27	Строевые упражнения. Комплекс акробатических упражнений	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>

28	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
29	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
30	Опорный прыжок через козла ноги врозь Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Тестирование подъёма туловища из положения лёжа	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
31	Висы и упоры на низкой перекладине.Правил а и техника выполнения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
32	Висы и упоры на низкой перекладине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
34	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUcg">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUcg</a>

	<p>лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Повороты на лыжах способом переступания</p>					
35	<p>Скользящий шаг, попеременный двухшажныйход. Достижения выдающихся лыжников Чувашии.</p>	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>
36	<p>Одновр.двухшажный ход, сов-ие одновр. безшажного хода</p>	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>
37	<p>Прох-ие дистанции на 1 км. Техника изученных лыжных ходов</p>	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>
38	<p>Спуск на лыжах с пологого склона. Спуски с горы в ср. стойке. Подъем в гору елочкой</p>	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>
39	<p>Преодоление небольших</p>	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>

	препятствий при спуске с пологого склона, спуски с горы в ср. стойке. Подъем в гору елочкой. Прох-ие дист. до 2 км					
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прох-ие дист до 2 км. сов-ие спусков и подъемов	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc</a> trc
41	Подъем в гору елочкой-учет. Торможение плугом	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc</a> trc
42	Сов-ие торможения плугом изученных л. ходов	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc</a> trc
43	сов-ие спусков и подъемов. Торможение плугом	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc</a> trc
44	Непрерывное передвижение до 3 км.сов-ие техники из-ых л. ходов	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc</a> trc
45	Прох-ие дист. на 1км.-девочки.2 км.-	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc</a> trc

	мальчики-учет					
46	Сов-ие из-ых л.ходов, круговая эстафета	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.Сов-ие из-ых л.ходов. Круговая эстафета	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>
48	Техника смазки лыж и ее влияние на результат. Непрерывное передвижение до 4 км	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>
49	Лыжные гонки на 1 и 2 км итоговое занятие по л.п.	1		1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g">https://www.youtube.com/watch?v=EN6bb4uEUc8g</a>
50	Стойка и перемещение игрока в волейболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
51	Передача мяча сверху двумя руками	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
52	Приём и передача мяча сверху	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
53	Приём - передача	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>

	мяча сверху двумя руками					
54	Приём и передача мяча снизу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
55	Прямая нижняя подача мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
56	Технические действия с мячом в футболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
58	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
59	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		
60	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		
61	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		
62	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 мин. Бег в гору.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>

	Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега					
63	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
64	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения Эстафеты.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
65	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
66	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза. Челночный	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>

	бег 3*10м. Игра в мини-футбол					
67	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза. Челночный бег 3*10м. Игра в мини-футбол.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1		1		Поле для свободного ввода
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.Высокий старт до15-30 м. Бег на 30 м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода
3	История первых Олимпийских игр современности.Высокий старт до 15-30 м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода
4	Составление дневника физической культуры.Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на результат 60м.	1		1		Поле для свободного ввода
5	Физическая подготовка человека.Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1		1		Поле для свободного ввода
6	Основные показатели физической нагрузки.Бег 1000м (вводный контроль). Метание малого мяча	1		1		Поле для свободного ввода
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1		1		Поле для свободного ввода

	мяча весом 150г. (Контрольный) Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза.					
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза. Челночный бег 3*10м	1		1		Поле для свободного ввода
9	Упражнения для коррекции телосложения. Спортивная ходьба 1 км. Челночный бег 3*10м	1		1		Поле для свободного ввода
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Инструкция по технике безопасности на уроках С.И. Передвижение, стойка игрока (ост-ка, повороты)	1		1		Поле для свободного ввода
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Техника ведения мяча: одной рукой, с переводом мяча на другую руку, обводка с переводом мяча за спину, под ногу.	1		1		Поле для свободного ввода
12	Закрепление и совершенствование ведения мяча.	1		1		Поле для свободного ввода
13	Ведение, остановка, повороты с мячом.	1		1		Поле для свободного ввода
14	Закрепление и совершенствование ведения мяча. ОФП (з).	1		1		Поле для свободного ввода

15	Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками сверху от груди, снизу, ведение, остановка, повороты с мячом (з).	1		1		Поле для свободного ввода
16	Ловля мяча одной рукой на уровне плеча и высоколетающего мяча, передача мяча одной рукой сверху, от плеча, снизу. ОФП (з).	1		1		Поле для свободного ввода
17	Передача мяча от головы; крюком снизу, сбоку и скрытые передачи, ловля и передача мяча в движении.	1		1		Поле для свободного ввода
18	Броски в корзину; броски двумя руками сверху, от груди, снизу	1		1		Поле для свободного ввода
19	Бросок в два шага	1		1		Поле для свободного ввода
20	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки).	1		1		Поле для свободного ввода
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки).	1		1		Поле для свободного ввода
22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев	1		1		Поле для свободного ввода

	(девочки)					
23	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки).	1		1		Поле для свободного ввода
24	Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.	1		1		Поле для свободного ввода
25	Кувырок вперёд с трёх шагов разбега	1		1		Поле для свободного ввода
26	Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя	1		1		Поле для свободного ввода
27	Комплекс акробатических упражнений. Тестирование прыжка со скакалкой	1		1		Поле для свободного ввода
28	Строевые упражнения. Комплекс акробатических упражнений	1		1		Поле для свободного ввода
29	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		Поле для свободного ввода
30	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		Поле для свободного ввода
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Опорные прыжки через	1		1		Поле для свободного ввода

	гимнастического козла					
32	Лазание по канату в три приема	1		1		Поле для свободного ввода
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Лазание по канату в три приема	1		1		Поле для свободного ввода
34	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		1		Поле для свободного ввода
35	Скользкий шаг, попеременный двухшажный ход. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе Переход из высокой стойки в низкую во время спуска.	1		1		Поле для свободного ввода
36	Попеременный двухшажный ход. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором	1		1		Поле для свободного ввода
37	Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу	1		1		Поле для свободного ввода
38	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу.	1		1		Поле для свободного ввода
39	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в	1		1		Поле для свободного ввода

	одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход Опора на палку в подъёме ступающим шагом.					
40	Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	1		1		Поле для свободного ввода
41	Одновременный бесшажный ход на разной скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую	1		1		Поле для свободного ввода
42	Попеременный двухшажный ход. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Техника смазки лыж и ее влияние на результат.	1		1		Поле для свободного ввода
43	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе	1		1		Поле для свободного ввода
44	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу.	1		1		Поле для свободного ввода
45	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Повторное прохождение отрезков до 400м с постепенным повышением скорости.	1		1		Поле для свободного ввода

46	Непрерывное передвижение до 6 км. Торможение упором. Техника смазки лыж и ее влияние на результат.	1		1		Поле для свободного ввода
47	. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Дистанция 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода
48	Лыжные гонки дистанция 2 км. Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	1		1		Поле для свободного ввода
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. Подъемы и спуски. Лыжная эстафета.	1		1		Поле для свободного ввода
50	Ознакомление с техникой перемещений в волейболе. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов	1		1		Поле для свободного ввода
51	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.).	1		1		Поле для свободного ввода
52	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	1		1		Поле для свободного ввода

53	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	1		1		Поле для свободного ввода
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1		1		Поле для свободного ввода
55	Прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	1		1		Поле для свободного ввода
56	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Поле для свободного ввода
57	Равномерный бег 14 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Поле для свободного ввода
58	Равномерный бег 15 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Поле для свободного ввода

59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Поле для свободного ввода
60	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		Поле для свободного ввода
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). упражнения. ОРУ. Старты из различных положений.	1		1		Поле для свободного ввода
62	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Высокий старт до 15-30 м, финиширование. Старты из различных положений	1		1		Поле для свободного ввода
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты Бег на результат 60 м.	1		1		Поле для свободного ввода
64	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на	1		1		Поле для свободного ввода

	заданное расстояние.					
65	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние.	1		1		Поле для свободного ввода
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		Поле для свободного ввода
67	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза. Челночный бег 3*10м. Игра в мини-футбол.	1		1		Поле для свободного ввода
68	Спортивная ходьба 1 км. Работа рук, ног, таза. Челночный бег 3*10м. Игра в мини-футбол	1		1		Поле для свободного ввода
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		1		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1		1		Поле для свободного ввода
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3х10. Правила соревнований.	1		1		Поле для свободного ввода
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Челночный бег 3х10	1		1		Поле для свободного ввода
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1		1		Поле для свободного ввода
5	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1		1		Поле для свободного ввода
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5	1		1		Поле для

	шагов на дальность.					свободного ввода
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность.	1		1		Поле для свободного ввода
8	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1		1		Поле для свободного ввода
9	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, таза, ног. Прохождение дистанции 1,5км.	1		1		Поле для свободного ввода
10	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, таза, ног. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		Поле для свободного ввода
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		Поле для свободного ввода
12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Инструкция по технике по технике безопасности на уроках с.и. Ведение мяча с изменением направлений. Передача мяча одной рукой от плеча.	1		1		Поле для свободного ввода
13	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после	1		1		Поле для свободного ввода

	ведения. Терминология игры в баскетбол.					
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа	1		1		Поле для свободного ввода
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		1		Поле для свободного ввода
17	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1		1		Поле для свободного ввода
18	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с	1		1		Поле для свободного ввода

	изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника					
19	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		1		Поле для свободного ввода
20	Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	1		1		Поле для свободного ввода
21	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	1		1		Поле для свободного ввода
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений Висы. Строевые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
23	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в	1		1		Поле для свободного ввода

	висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (дев.)					
24	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1		1		Поле для свободного ввода
25	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см).	1		1		Поле для свободного ввода
26	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1		1		Поле для свободного ввода
27	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1		1		Поле для свободного ввода
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Поле для свободного ввода
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма	1		1		Поле для свободного ввода

30	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приёма.	1		1		Поле для свободного ввода
31	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма.	1		1		Поле для свободного ввода
32	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма	1		1		Поле для свободного ввода
33	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма	1		1		Поле для свободного ввода
34	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь Достижения выдающихся лыжников Чувашии.	1		1		Поле для свободного ввода
35	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе.	1		1		Поле для свободного ввода

36	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом»	1		1		Поле для свободного ввода
37	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1		1		Поле для свободного ввода
38	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1		1		Поле для свободного ввода
39	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу	1		1		Поле для свободного ввода
40	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1		1		Поле для свободного ввода
41	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую.	1		1		Поле для свободного ввода
42	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот	1		1		Поле для свободного ввода

	туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту					
43	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.	1		1		Поле для свободного ввода
44	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях	1		1		Поле для свободного ввода
45	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Техника смазки лыж и ее влияние на результат.	1		1		Поле для свободного ввода
46	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		1		Поле для свободного ввода
47	Прохождение дистанции 3 км.	1		1		Поле для свободного ввода
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Спуски и подъемы. Лыжная эстафета.	1		1		Поле для свободного ввода
49	Спуски и подъемы. Лыжная эстафета. Игры.	1		1		Поле для свободного ввода

50	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).	1		1		Поле для свободного ввода
51	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – п	1		1		Поле для свободного ввода
52	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку	1		1		Поле для свободного ввода
53	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки;	1		1		Поле для свободного ввода

	чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.					
54	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра	1		1		Поле для свободного ввода
55	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.	1		1		Поле для свободного ввода
56	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		Поле для свободного ввода
57	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		Поле для свободного ввода
58	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		Поле для свободного ввода

59	Бег 2000м. Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		Поле для свободного ввода
60	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		Поле для свободного ввода
61	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		Поле для свободного ввода
62	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.	1		1		Поле для свободного ввода
63	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		1		Поле для свободного ввода
64	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов.	1		1		Поле для свободного ввода
65	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Правила соревнований.	1		1		Поле для свободного ввода

66	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза. Челночный бег 3*10м. Игра в мини-футбол	1		1		Поле для свободного ввода
67	Спортивная ходьба 2 км. Работа рук, ног, таза. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		Поле для свободного ввода
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		Поле для свободного ввода
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1		1		Поле для свободного ввода
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода
4	Коррекция нарушения осанки. Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода
5	Коррекция избыточной массы тела. Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода

6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов	1		1		Поле для свободного ввода
8	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1		1		Поле для свободного ввода
9	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1		1		Поле для свободного ввода
10	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, таза, ног.	1		1		Поле для свободного ввода
11	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, таза, ног. Прохождение дистанции 2км. Челночный бег 3*10 м.	1		1		Поле для свободного ввода
12	Инструктаж Т/Б. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	1		1		Поле для свободного ввода

13	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	1		1		Поле для свободного ввода
14	. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа.	1		1		Поле для свободного ввода
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		1		Поле для свободного ввода
16	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		1		Поле для свободного ввода
17	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением	1		1		Поле для свободного ввода

	<p>скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра Гимнастическая комбинация на перекладине</p>					
18	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.</p>	1		1		Поле для свободного ввода
19	<p>ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра</p>	1		1		Поле для свободного ввода
20	<p>ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра. Бег на короткие дистанции</p>	1		1		Поле для свободного ввода

21	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте.	1		1		Поле для свободного ввода
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упр. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девоч.)	1		1		Поле для свободного ввода
23	Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки).	1		1		Поле для свободного ввода
24	. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	1		1		Поле для свободного ввода
25	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	1		1		Поле для свободного ввода
26	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1		1		Поле для свободного ввода
27	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь	1		1		Поле для свободного ввода

	(девочки). ОРУ с предметами					
28	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		Поле для свободного ввода
29	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		Поле для свободного ввода
30	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.	1		1		Поле для свободного ввода
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.	1		1		Поле для свободного ввода
32	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.	1		1		Поле для свободного ввода
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1		1		Поле для свободного ввода

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма					
34	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1		1		Поле для свободного ввода
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		Поле для свободного ввода
36	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1		1		Поле для свободного ввода
37	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1		1		Поле для свободного ввода
38	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1		1		Поле для свободного ввода
39	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1		1		Поле для свободного ввода
40	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1		1		Поле для свободного ввода

41	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1		1		Поле для свободного ввода
42	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1		1		Поле для свободного ввода
43	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1		1		Поле для свободного ввода
44	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием».	1		1		Поле для свободного ввода
45	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием».	1		1		Поле для свободного ввода
46	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки.	1		1		Поле для свободного ввода
47	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль на занятиях.	1		1		Поле для свободного ввода
48	Прохождение дистанции 6 км. Самоконтроль на занятиях.	1		1		Поле для свободного ввода
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км. Спуски и подъемы. Лыжная эстафета. Игры.	1		1		Поле для свободного ввода
50	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Варианты	1		1		Поле для

	техники передачи мяча. Нижняя подача.					свободного ввода
51	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		1		Поле для свободного ввода
52	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1		1		Поле для свободного ввода
53	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		1		Поле для свободного ввода
54	Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1		1		Поле для свободного ввода
55	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3- 2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Жесты судьи. Игра в волейбол.	1		1		Поле для свободного ввода
56	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1		Поле для свободного ввода
57	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		Поле для свободного ввода
58	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования	1		1		Поле для свободного ввода

	л/а упражнений для развития выносливости. Правила игры в мини-футбол					
59	Бег 2000м (мальчики), 1500 м (девочки) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила игры в мини-футбол	1		1		Поле для свободного ввода
60	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Поле для свободного ввода
61	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег.	1		1		Поле для свободного ввода
62	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
63	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		Поле для свободного ввода
64	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	1		1		Поле для свободного ввода

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
66	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза. Челночный бег 3*10м. Игра в мини-футбол	1		1		Поле для свободного ввода
67	Спортивная ходьба 2 км. Работа рук, ног, таза. Игра в мини-футбол	1		1		Поле для свободного ввода
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1		Поле для свободного ввода
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1		1		Поле для свободного ввода
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	1		1		Поле для свободного ввода
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег	1		1		Поле для свободного ввода
4	Восстановительный массаж. Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1		1		Поле для свободного ввода
5	Банные процедуры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места.	1		1		Поле для свободного ввода
6	Измерение функциональных резервов организма. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов.	1		1		Поле для свободного ввода

	Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения					
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
8	Занятия физической культурой и режим питания. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность.	1		1		Поле для свободного ввода
9	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. История Отечественного спорта	1		1		Поле для свободного ввода
10	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Техника спортивной ходьбы. Работа рук, таза, ног.	1		1		Поле для свободного ввода
11	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Техника спортивной ходьбы. Работа рук, таза, ног. Прохождение дистанции 2км. Челночный бег 3*10 м.	1		1		Поле для свободного ввода

12	Инструктаж Т/Б Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	1		1		Поле для свободного ввода
13	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1		1		Поле для свободного ввода
14	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	1		1		Поле для свободного ввода
15	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте	1		1		Поле для свободного ввода
16	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой.)	1		1		Поле для свободного ввода
17	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1		1		Поле для свободного ввода

18	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	1		1		Поле для свободного ввода
19	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	1		1		Поле для свободного ввода
20	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху. Учебная игра	1		1		Поле для свободного ввода
21	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху. Учебная игра. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики).	1		1		Поле для свободного ввода
23	Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на	1		1		Поле для свободного ввода

	месте. Упражнение на гимнастической скамейке.					
24	Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). Упражнение на гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма	1		1		Поле для свободного ввода
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1		1		Поле для

	ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма.					свободного ввода
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма.	1		1		Поле для свободного ввода
30	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей.	1		1		Поле для свободного ввода
31	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении	1		1		Поле для свободного ввода
32	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1		1		Поле для свободного ввода
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1		1		Поле для свободного ввода

34	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе.	1		1		Поле для свободного ввода
35	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1		1		Поле для свободного ввода
36	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины.	1		1		Поле для свободного ввода
37	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Поворот упором.	1		1		Поле для свободного ввода
38	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе	1		1		Поле для свободного ввода

39	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в пов.	1		1		Поле для свободного ввода
40	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. Прохождение дистанции 4 км.	1		1		Поле для свободного ввода
41	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.	1		1		Поле для свободного ввода
42	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. Прохождение дистанции 4 км	1		1		Поле для свободного ввода
43	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1		1		Поле для свободного ввода
44	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль на занятиях. Техника смазки лыж и ее влияние на результат.	1		1		Поле для свободного ввода
45	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и	1		1		Поле для

	двухшажного.					свободного ввода
46	Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом).	1		1		Поле для свободного ввода
47	Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом)	1		1		Поле для свободного ввода
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		Поле для свободного ввода
49	Спуски и подъемы. Эстафета, игры.	1		1		Поле для свободного ввода
50	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1		1		Поле для свободного ввода
51	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1		1		Поле для свободного ввода
52	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после	1		1		Поле для свободного ввода

	перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.					
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1		Поле для свободного ввода
54	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	1		1		Поле для свободного ввода
55	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	1		1		Поле для свободного ввода
56	Ведение мяча. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода
57	Приемы мяча. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		1		Поле для свободного ввода
58	Передачи мяча. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий	1		1		Поле для свободного ввода

59	Остановки и удары по мячу с места. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий	1		1		Поле для свободного ввода
60	Остановки и удары по мячу в движении. Бег 2000м (мальчики), 1500 м (девочки)	1		1		Поле для свободного ввода
61	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		1		Поле для свободного ввода
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		1		Поле для свободного ввода
63	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ.	1		1		Поле для свободного ввода
64	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода
65	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	1		1		Поле для свободного ввода

66	Техника спортивной ходьбы. Работа рук, ног, таза. Челночный бег 3*10м. Игра в мини-футбол	1		1		Поле для свободного ввода
67	Спортивная ходьба 2 км. Работа рук, ног, таза. Игра в мини-футбол	1				Поле для свободного ввода
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		Поле для свободного ввода
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- **Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.,**

**Акционерное**

**общество «Издательство «Просвещение»**

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

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

