

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - ГИМНАЗИЯ № 13**

Приложение к основной образовательной  
программе основного общего образования

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 5-9 классов**

Екатеринбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе

осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. 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 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 120 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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 «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 «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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

#### Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	16	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>

	атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 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 процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 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 процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 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 процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	Учебник

					<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 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 процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе уроков			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе уроков	0	0	Учебник <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы	
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе (легкая атлетика). Развитие скорости. Физическая культура в основной школе.	1			
2	Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 30 м. СБУ. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Олимпийские игры древности.	1			
4	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка Режим дня	1			
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты. Наблюдение за физическим развитием	1			
6	СПУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. ОФП. Определение состояния организма	1			
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Составление	1			

	дневника по физической культуре				
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			
10	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1			
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность.	1			
13	СПУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Упражнения на развитие координации	1			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. ОФП. Развитие скоростной выносливости	1			
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1			
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Бег на длинные дистанции	1			
17	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика) Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1			
18	Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Строевые упражнения.	1			
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1			

20	Упражнения утренней зарядки. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	1			
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости	1			
22	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Упражнения на гимнастической лестнице	1			
24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке	1			
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад из стойки на лопатках	1			
26	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Лазание по канату.	1			
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
28	Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя. Развитие гибкости. Танцевальные элементы. Развитие координации.	1			
29	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Висы и упоры. Упражнения в лазании и перелазании.	1			
30	Строевые упражнения, акробатическая комбинация. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкость).	1			

31	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание первой помощи при обморожениях. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, скандинавской ходьбой.	1			
32	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Повороты на лыжах способом переступания	1			
34	Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте.	1			
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
36	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Отличие ходьбы от скандинавской ходьбы.	1			
37	Спуск на лыжах с пологого склона. Развитие выносливости.	1			
38	Сочетание различных ходов. Развитие координации. Скандинавская ходьба.	1			
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
40	Торможения и поворот упором. Эстафета. Повороты Техника. Игры на свежем воздухе.	1			
41	Одновременный двухшажный ход техника. Организация досуга средствами физической культуры. Торможения техника. Эстафеты.	1			
42	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
43	Попеременный двухшажный ход техника. Развитие силовых качеств. Игры.	1			
44	Сочетание различных ходов. Развитие координации.	1			

	Скандинавская ходьба. Встречная эстафета.				
45	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе (баскетбол). Физическое развитие человека. Развитие координационных способностей. Организация и проведение самостоятельных занятий	1			
46	Стойки и передвижения игроков. Техника ловли мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
47	Техника передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1			
48	Техника передачи мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
49	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1			
50	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Специальная физическая подготовка.	1			
51	Ведение мяча в движении Бросок мяча двумя руками от головы с места. Ловля и передача мяча двумя руками. Развитие координационных способностей..	1			
52	Ведение мяча в движении. Развитие координации. Технические действия с мячом.	1			
53	Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. (волейбол). Развитие координации. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.	1			
54	Передачи мяча сверху двумя руками и над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Развитие силовых качеств.	1			
55	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1			

56	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	1			
57	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (координации)	1			
58	Нижняя прямая подача мяча. Развитие гибкости. Игра по упрощенным правилам. Игры по правилам.	1			
59	Передача мяча сверху и прием мяча снизу. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1			
60	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Эстафеты с элементами волейбола. Технические действия с мячом	1			
61	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (футбол) Подготовка к занятиям. Стойки и перемещения в стойке.	1			
62	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Правила игры.	1			
63	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность. Игры по правилам. Игра в мини-футбол.	1			
64	Техника ведения мяча «по прямой» внутренней и внешней стороной стопы, подводящие упражнения и способы для самостоятельного обучения.	1			
65	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы, подводящие упражнения и способы для самостоятельного обучения.	1			

66	Ведение футбольного мяча «по кругу». Учебная игра в футбол.	1			
67	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности. Эстафеты с элементами футбола.	1			
68	Техника приема и передачи футбольного мяча во время передвижения. Учебная игра в футбол. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Развитие скоростных способностей.	1			
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м. СБУ. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (легкая атлетика).	1			
3	Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий с опорой на одну руку. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			
4	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. История первых Олимпийских игр современности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			

5	СПУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Составление дневника физической культуры	1			
6	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Беговые упражнения. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание мяча на дальность.	1			
8	Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие координационных способностей. Физическая подготовка человека	1			
9	Общефизическая подготовка. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (приземление). Оценка эффективности занятий.	1			
10	Барьерный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Развитие выносливости.	1			
11	Требования техники безопасности и	1			

	бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Измерение результатов, подача команд. Развитие скорости.				
12	Беговые упражнения. Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование. Встречная эстафета. Эстафетный бег.	1			
13	Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние, бег 1000м. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1			
14	Спринтерский бег. Стартовый разгон. 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. (скорость).	1			
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Развитие скорости. Эстафеты с элементами бега и метания.	1			
17	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (футбол) Подготовка к	1			

	занятиям. Стойки и перемещения в стойке.				
18	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Правила игры.	1			
19	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность. Игры по правилам. Игра в мини-футбол.	1			
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	1			
21	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие скоростной выносливости.	1			
22	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы, подводящие упражнения и способы для самостоятельного обучения.	1			
23	Техника приема и передачи футбольного мяча во время передвижения. Учебная игра в футбол. Основные показатели физической нагрузки	1			

24	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	1			
25	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика) Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1			
26	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Висы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
27	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(М). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь(Д). Прыжки со скакалкой на результат.	1			
28	Из упора махом назад соскок(М). Из упора соскок с поворотом(Д). Развитие силы. Страховка и помощь во время занятий. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
29	Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (М). Размахивание изгибами (Д). Прыжки со скакалкой на результат.	1			

30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки-прыжок ноги врозь). Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	1			
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
32	Строевой шаг. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: лазание по канату. Танцевальные элементы.	1			
33	Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя. Лазание по канату в три приема. Развитие гибкости.	1			
34	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
35	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие силы. Ритмическая гимнастика.	1			
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на	1			

	низкой перекладине 90см. Эстафеты				
37	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Лазание по канату.	1			
38	Строевые упражнения, акробатическая комбинация. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкость).	1			
39	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание первой помощи при обморожениях. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, скандинавской ходьбой.	1			
40	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. Строевые упражнения.	1			
41	Подъемы “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Техника скандинавской ходьбы.	1			
42	Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте.	1			
43	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Отличие ходьбы от скандинавской ходьбы.	1			

44	Одновременный бесшажный ход. Развитие координации. Техника скандинавской ходьбы.	1			
45	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.				
46	Подъем “елочкой”. Подъемы техника. Эстафеты. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения ошибок. Эстафета с передачей.				
47	Сочетание различных ходов. Развитие координации. Скандинавская ходьба.				
48	Торможения и поворот упором. Эстафета. Повороты техника. Игры. Коррекция осанки и телосложения.				
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. Скандинавская ходьба.				
50	Одновременный бесшажный ход техника. Техника движений и ее основные показатели.				
51	Попеременный двухшажный ход техника. Развитие силовых качеств. Игры.				
52	Одновременный двухшажный ход техника. Организация досуга средствами физической культуры. Торможения техника. Эстафеты.				

53	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе (баскетбол). Физическое развитие человека. Развитие координационных способностей.				
54	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении.				
55	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Специальная физическая подготовка.				
56	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.				
57	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Штрафной бросок двумя руками с места.				
58	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2. Правила спортивных игр.				
59	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Ловля и передача мяча двумя руками. Развитие координационных способностей.				
60	Бросок одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра 2х2.				

61	Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. (волейбол). Развитие координации. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.				
62	Передачи мяча сверху двумя руками и над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Развитие силовых качеств.				
63	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам				
64	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол». Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах				
65	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (координации)				
66	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.				

	Игры по правилам.				
67	Передача мяча сверху и прием мяча снизу. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.				
68	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Эстафеты с элементами волейбола. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями (легкая атлетика). Развитие скоростных способностей.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40м, СБУ, бег в равномерном темпе.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
4	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
5	Скоростной бег до 60 м, метание малого мяча в катящуюся мишень. Великие легкоатлеты прошлого. Развитие силовых качеств.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Преодоление препятствий наступанием. Прыжковые упражнения, многоскоки. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Прыжок в длину с 9-11	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	шагов разбега.				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. Развитие скорости.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
9	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. Развитие выносливости.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
11	Бег в равномерном темпе 15 минут. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие прыгучести.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Развитие координации. Жонглирование теннисным мячом.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Старты из различных положений. Бег 30 м – финиширование. Игра «Охотники и утки».	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Развитие выносливости.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Развитие скорости.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
17	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (футбол). Стойки и перемещения в стойке.	1			

	Тактическая подготовка.				
18	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Развитие скорости. Планирование занятий технической подготовкой	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Развитие силовых способностей. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Тактические действия при выполнении углового удара. Эстафеты с футбольным мячом. Развитие выносливости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Развитие координации.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Специальная физическая подготовка.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии и углового удара в условиях учебной игровой деятельности.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. ОФП.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика). Развитие гибкости. Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения “Пол-оборота направо!”, “Пол-оборота налево!”, “Полшага!”, “Полный шаг!”. ОРУ без предметов, Развитие силовых качеств. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

27	М: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висячем положении, махом назад соскок. Д: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
28	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование ранее изученных элементов акробатики. Развитие координации.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Акробатические пирамиды. Прыжки через скакалку на результат. М: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Д: кувырок назад в полу шпагат.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения в равновесии. ОРУ в парах. Стойка на голове с опорой на руки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Прикладная физическая подготовка: лазание по канату. Упражнения в висах и упорах.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Комплекс упражнений степ-аэробики Комбинации из акробатических элементов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
33	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и исправления технических ошибок.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Развитие координации.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Акробатика. Техника движений и ее основные показатели.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Развитие силовых качеств. Прыжки со скакалкой.				
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Лазанье по канату в два приёма	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
38	Комбинации из акробатических элементов на результат. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Лазанье по канату в два приёма	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (лыжи, скандинавская ходьба). Значение занятий лыжным спортом и скандинавской ходьбой для поддержания работоспособности.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход техника. Техника движений и ее основные показатели. Строевые упражнения. Скандинавская ходьба. Торможение на лыжах способом «упор»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Техника скандинавской ходьбы.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Подъемы “полу ёлочкой”. Общая физическая подготовка. Поворот упором при спуске с пологого склона	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте махом. Великие лыжники прошлых лет. Скандинавская	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	ходьба.				
44	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Скандинавская ходьба. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Одновременный бесшажный ход. Повороты техника. Развитие координации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Скандинавская ходьба.	1			<a href="http://gto.ru/">http//gto.ru/</a>
46	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Развитие выносливости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Сочетание различных ходов. Развитие координации. Техника скандинавской ходьбы.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Развитие силовых способностей.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Подъёмы скользящим шагом. Эстафета с передачей. История развития лыжного спорта.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Спуски. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафета. Скандинавская ходьба.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Одновременный двухшажный ход техника. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Скандинавская ходьба.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Правила техники безопасности и бережного отношения к природе. (баскетбол). Организация досуга средствами	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча после отскока от пола				
54	Комбинации из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Эстафеты с элементами баскетбола.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в круге. Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Ведение мяча в различных стойках игрока в движении по прямой с изменением направления. Развитие координации.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Штрафной бросок одной и двумя руками с места. Общефизическая подготовка. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Броски одной и двумя руками в движении после ведения. Игра по правилам мини-баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Перехват мяча. Игры по правилам. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол). Правила спортивных игр (волейбол). Развитие координации. Верхняя прямая подача мяча.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Игра «Пионербол».	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

63	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Развитие силовых качеств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
65	Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча через сетку двумя руками сверху Терминология избранной спортивной игры.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Общефизическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
67	Прием мяча снизу двумя руками над собой (оценка техники). Перевод мяча за голову. Специальная физическая подготовка.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	10	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Физическая культура в современном обществе. Специальные беговые упражнения.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Спринтерский бег. СБУ. Бег с ускорением до 80 м. Подвижные игры с бегом. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Бег 30м с низкого старта на результат.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Прыжок в длину с места.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Адаптивная и лечебная физическая	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	культура				
6	Эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Метание мяча на дальность с разбега.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
7	Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО. Великие легкоатлеты современности. Техника прыжка в высоту способом “перекидной” (теория).	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
8	Бег на средние дистанции (1500м-д. 2000м-м). Упражнения, ориентированные на основные физические качества. (выносливость). Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
9	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места и с разбега на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. «Большая эстафета по кругу».	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>

11	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (легкая атлетика). Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Метание мяча на дальность с разбега. Различные виды эстафет. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места, подготовка к сдаче ГТО. Развитие координации.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
13	Бег 30 м с низкого старта. Эстафетный бег. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие скорости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции – 1000м. Метания мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
17	Требования техники безопасности и	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	бережного отношения к природе. (футбол). Стойки игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед.				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Правила игры в мини-футбол	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игры по правилам. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Технико-тактические действия и приемы игры. Удар по летящему мячу серединой стопы. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Тактические действия в футболе при	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	атаке игроков соперника на ворота. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Техника удара и остановки по катящемуся футбольному с разбега. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика). Развитие гибкости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнение на пресс на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
27	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (М), из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь (Д). Прыжки со скакалкой.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем завесом вне (М), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	присев (Д), развитие силы.				
29	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой на результат. Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М), прыжок ноги врозь (Д). Развитие гибкости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Прыжок способом «согнув ноги» (М), прыжок ноги врозь (Д). Стигание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие силовых качеств.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
32	Из упора присев силой стойка на голове и руках (М). Равновесие на одной, выпады, кувырок назад в полу шпагат (Д)	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Длинный кувырок, кувырок назад в стойку ноги врозь (М). Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок назад и вперед (Д). Развитие гибкости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Акробатические упражнения и комбинации. Из ранее изученных	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>

	элементов. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО.				
35	Ору в движении. Лазание по канату. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых качеств.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Акробатическая комбинация. Развитие силы. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Подтягивание в висе (М), подтягивание в висе лежа (Д) на результат, подготовка к сдаче ГТО. Танцевальные элементы. Строевые упражнения, акробатическая комбинация. Причины возникновения травм.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
38	Ритмической гимнастики с элементами хореографии. Лазание по канату на результат. Танцевальные элементы. Организация досуга средствами физической культуры.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Требования техники безопасности и	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	бережного отношения к природе. (лыжи, скандинавская ходьба). Виды лыжного спорта.				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Техника скандинавской ходьбы.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью. Общефизическая подготовка.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Скандинавская ходьба.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Обучение переходам с одного хода на другой ход. Специальная физическая подготовка.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. Скандинавская ходьба.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Оценить технику попеременного двухшажного хода. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Попеременный четырехшажный ход.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью.				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой. Техника торможения и повороты изученными способами.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью. Профилактика умственного перенапряжения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Коньковый ход. Эстафеты на лыжах. Применение лыжных мазей. Скандинавская ходьба.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Попеременный четырехшажный ход. Техника движений и ее основные показатели. Упражнения для профилактики утомления	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
52	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами. Организация и планирование самостоятельных занятий	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	по развитию физических качеств.				
53	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (баскетбол). Развитие координации. Правила спортивных игр.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие ловкости. Специальная физическая подготовка.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Терминология спортивной игры. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Общефизическая подготовка.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Ведение мяча с изменением направления движения на технику. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определенных базовым видом спорта.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Бросок мяча в движении на технику. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Великие баскетболисты	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	прошлого. Игры по правилам.				
59	Технико-тактические действия и приемы игры. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Штрафной бросок на технику. Учебная игра	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры с мячом.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (волейбол). Развитие координации. Терминология игры. Спорт и спортивная подготовка.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Нижняя прямая подача, прием мяча. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Нападающий удар при встречных передачах. Технико-тактические действия и приемы игры.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Стойки и передвижения игрока. Передача	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	мяча над собой, во встречных колоннах. Учебная игра.				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Общефизическая подготовка. Организация и проведение пеших туристических походов.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Оценка техники верхней передачи в парах. Техника движений и ее основные показатели.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Прием мяча снизу в группе. Отбивание мяча кулаком. Правила спортивных игр. (волейбол).	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Требования безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Занятия физической культурой и режим питания. Беговые упражнения. Спринтерский бег. СБУ. Низкий старт. Развитие скорости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег 30м с низкого старта на результат. Здоровье и здоровый образ жизни. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м. Прыжок в длину с места.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>

	Туристские походы как форма активного отдыха				
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Прыжок в длину с разбега (приземление), подготовка к сдаче ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Техника спортивной ходьбы. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
8	Бег на средние дистанции (1500м-д. 2000м-м). Развитие выносливости. Профессионально-прикладная физическая культура	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места и с разбега на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
11	Правила поведения и ТБ во время занятий по легкой атлетике. Оценка метания мяча на дальность. Проведение банных процедур.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Развитие гибкости. Спортивная ходьба.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
13	Бег 30 м с низкого старта. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
14	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции – 1000м. Бег с гандикапом, командами, в парах. Развитие выносливости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Индивидуальные комплексы адаптивной ФК.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
16	Правила и техника выполнения	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км.				
17	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (футбол). Стойки игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Игра по упрощенным правилам.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Удар по летящему мячу серединой стопы.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения, с активным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр. (футбол).	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол. Спорт и спортивная	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	подготовка.				
23	Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста. Совершенствование взаимодействия игроков нападающей команды при выполнении штрафного удара.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Техника остановки летящего мяча грудью. Совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Организация атакующего взаимодействия игроков при подаче углового мяча. Учебная игра.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Организация защитного взаимодействия игроков при подаче углового мяча соперником. Учебная игра.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

28	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Висы и упоры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
29	Подъем переворотом в упор махом и силой (М), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д). Прыжки со скакалкой. Восстановительный массаж	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Подъем махом вперед и сед ноги врозь(М), переход в упор на нижнюю жердь(Д), развитие силы. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности, передвижения в висах и упорах.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой на результат. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок способом	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	«согнув ноги» (М), прыжок ноги врозь (Д). Развитие гибкости.				
33	Прыжок способом «согнув ноги» (М), прыжок ноги врозь (Д). Развитие силовых качеств.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
35	Из упора присев силой стойка на голове и руках (М). Равновесие на одной, выпады, кувырок назад в полу шпагат (Д). Упражнения черлидинга	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Длинный кувырок с трех шагов (М). Равновесие на одной, выпады, кувырок назад и вперед(Д). Развитие гибкости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>

38	Акробатическая комбинация. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Развитие силы.	1			<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
39	Ритмической гимнастика с элементами хореографии. Лазание по канату. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении центральной нервной системы).	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие ловкости. Банные процедуры	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (баскетбол). Стойка игрока, передачи и ведение мяча.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Великие баскетболисты современности.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Ведение мяча с изменением направления движения на технику. Подвижные игры с мячом.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Контроль и наблюдение за состоянием	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Бросок мяча в движении на технику. Стритбол.				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Штрафной бросок на технику. Учебная игра. Развитие координации. Организация досуга средствами физической культуры.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Передвижения с мячом (ведение, передачи мяча). Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Развитие координации. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с мячом.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие силовых качеств.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Закрепление ранее изученных элементов баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Правила игры в баскетбол. Судейство. Контроль соблюдения режимов физической нагрузки. Развитие	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	координации.				
51	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие ловкости. Учебная игра. Игры по правилам.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Технико-тактические действия и приемы игры. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Развитие скорости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (волейбол). Развитие координации. Правила спортивных игр. волейбол.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Оценка техники верхней передачи в парах.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Прием мяча снизу в группе.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации).				
59	Оценка техники нижней прямой подачи. Развитие скорости.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Оценка техники приема мяча снизу в парах. Развитие быстроты.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Учебная игра. Развитие координации. Великие волейболисты мира.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Прием мяча снизу в группе. Игры по правилам. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Верхняя передача мяча над собой на результат. Подвижные игры с мячом.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

66	Нижний прием мяча над собой на результат. Подвижные игры с мячом.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## **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»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1) <https://resh.edu.ru/>
- 2) [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)
- 3) Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru))
- 4) <https://www.gto.ru>

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

- <https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура
- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))
- <https://www.gto.ru>
- ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru))

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730099

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен с 19.06.2024 по 19.06.2025