

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**Новосергиевский отдел образования**  
**МОБУ "Мустаевская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_

Газизова Н.В.

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

Федорошко О.В.

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Савгабаева А.Ф.

Приказ № 48 от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4803580)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с. Мустаево 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (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. Вариативный модуль «Спорт» проводится в рамках программы внеурочной деятельности. Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям

и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 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).

## 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 приеме 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 «наступание» 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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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 повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

## Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по

разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### 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 возрастнo-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 вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

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;

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 урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	11			

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Модуль "Спорт" (внеурочная деятельность)				
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 урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Модуль "Спорт" (внеурочная деятельность)				
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 урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			



2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Модуль "Спорт" (внеурочная деятельность )				
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 урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			

2.4	Плавание (модуль "Плавание")				
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Модуль "Спорт" (внеурочная деятельность)				
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 урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			

2.4	Плавание (модуль "Плавание")				
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") внеурочная деятельность				
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 5 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30–40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. <i>Знакомство с программным материалом и требованиями к его усвоению</i> Инструктаж по ТБ	1				
2.	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	1		1		

	<i>Знакомство с системой дополнительного обучения физ. культуре и организацией спорт. работы в школе</i>					
3.	<i>Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Осанка, как показатель физического развития и здоровья школьника</i>	1				
4.	<i>Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Измерение индивидуальных показателей физического развития</i>	1	1			Бег на результат 60 м
5.	<i>Обучение подбора разбега, отталкиванию. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Организация и проведение самостоятельных занятий Упражнения для профилактики нарушения осанки</i>	1				
6.	<i>Прыжок с 7–9 шагов разбега.</i>	1				Оценка

	<p>Приземление.  <i>Процедура определения  состояния организма с  помощью одномоментной  функциональной пробы</i></p>					<p>ТЕХНИКИ  ВЫПОЛНЕНИЯ</p>
7.	<p>Метание малого мяча в неподвижную цель  <i>Режим дня и его значение для современного школьника.</i>  Метание малого мяча на дальность  <i>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</i></p>	1				
8.	<p>Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.  <i>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</i>  <i>Знакомство с понятием ЗОЖ и значением ЗОЖ в жизнедеятельности современного человека</i></p>	1				
9.	<p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.  <i>Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.</i> Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол</p>	1				



10.	<p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. <i>Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.</i> Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.</p>	1	1			Оценка техники выполнения
11.	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. <i>Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.</i> Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	1				
12.	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. <i>Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.</i> Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных</p>	1				

	качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий					
13.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой» правой (левой) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				
14.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой» правой (левой) рукой. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				
15.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой» правой	1				

	<i>(левой) рукой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</i>					
16.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. <i>Бросок двумя руками от груди с места.</i> Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				
17.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока . Сочетание приёмов (ведение, остановка, бросок). <i>Бросок двумя руками от груди с места.</i> Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				
18.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с	1				

	<p>изменением скорости и высоты отскока . Сочетание приёмов (ведение, останова, бросок). <i>Бросок двумя руками от груди с места.</i></p> <p>Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>					
19.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1				
20.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение, останова, бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1				
21.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной</p>	1				

	рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
22.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				
23.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				
24.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков	1				

	через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. <i>Ведение дневника физической культуры</i>					
25.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. <i>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</i>	1				
26.	Кувырок вперёд в группировке. <i>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i> <i>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>	1				
27.	Кувырок назад в группировке <i>Упражнения утренней зарядки</i>	1				
28.	Кувырок назад в группировке Кувырок вперёд «ноги	1	1			Оценка техники

	скрёстно» <i>Водные процедуры после утренней зарядки Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</i>					ВЫПОЛНЕНИЯ
29.	Кувырок назад из стойки на лопатках <i>Упражнения на развитие гибкости</i>	1				
30	Опорный прыжок на гимнастического козла Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. <i>Упражнения на развитие координации Упражнения на формирование телосложения</i>	1				
31.	Опорный прыжок на гимнастического козла Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	1				
32.	Опорный прыжок на гимнастического козла Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	1				
33.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Вскок в упор присев. Соскок	1				

	прогнувшись. Прыжок ноги врозь.					
34.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1				
35.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1				
36.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1				
37	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1				
38	Знакомство с ТБ на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				



39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
44	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
45.	Повороты на лыжах способом переступания.	1				
46	Повороты на лыжах способом переступания.	1				
47.	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
48	Преодоление небольших препятствий при спуске с полого склона	1				

49.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Техника безопасности при игре в волейбол	1				
50.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1				
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1				
52	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1				

53.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1				
54	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1				
55	Футбол «Удар по неподвижному мячу»	1				
56	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол	1				
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Ведение футбольного мяча	1				
58.	Обводка мячом ориентиров	1				
59	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ, Развитие выносливости	1				
60	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м).	1				

	<p>Встречная эстафета.          Специальные беговые упражнения.          Развитие скоростных качеств.          Старты из различных исходных положений.</p>					
61.	<p>Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), бег по дистанции.          Специальные беговые упражнения.          Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки)          Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</p>	1				
62.	<p>Бег на результат (<i>60 м</i>).          Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.          ОРУ в движении. Эстафеты по кругу (передача палочки)</p>	1				
63.	<p>Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>).</p>	1				
64.	<p>Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом</p>	1				

	«перешагивание» (отталкивание, переход планки, приземление).					
65.	Метание малого мяча в неподвижную цель	1				
66.	Метание малого мяча на дальность	1				
67.	Демонстрация приростов в показателях физ. подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				
68.	Демонстрация приростов в показателях физ. подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7			

---

## 6 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<p><i>Беговые упражнения</i>                      Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м).                      Специальные беговые упражнения. ОРУ.                      Эстафеты встречные.  <i>Возрождение Олимпийских игр.</i>                      Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега</p>	1				
2.	<p><i>Беговые упражнения</i>                      Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные.  <i>Символика и ритуалы Олимпийских игр</i></p>	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
3.	<p><i>Беговые упражнения</i></p>	1				

	<p>Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 Ч 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений</p> <p><i>Составление дневника физической культуры</i></p>					
4	<p><i>Беговые упражнения</i></p> <p>Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге</p> <p><i>Физическая подготовка человека</i></p>	1	1			Практическая работа
5	<p><i>Беговые упражнения</i></p> <p>Бег 1000 м. Круговая эстафета</p> <p><i>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</i></p>	1				
6	<p><i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</i></p> <p>Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 Ч 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину</p>	1				
7	<p><i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</i></p> <p>Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании</p>	1				

8	<p><i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</i></p> <p>Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании</p>	1				
9	<p><i>Технические действия баскетболиста без мяча</i></p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.</p> <p><i>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</i></p>	1	1			Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока
10	<p><i>Технические действия баскетболиста без мяча</i></p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол</p>	1				
11.	<p><i>Технические действия баскетболиста без мяча</i></p> <p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол</p>	1				



12.	<i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				
13.	<i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броско мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей.	1				
14	<i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броско мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей.	1				
15	<i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей	1				
16	<i>Технические действия баскетболиста без мяча</i>	1	1			Оценка техники броска мяча одной

	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей</p>					рукой от плеча в движении после ловли мяча
17	<p><i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3х 3). Развитие координационных способностей</p>	1	1			Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча после остановки
18	<p><i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3х 3). Развитие координационных способностей</p>	1				
19	<p><i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя</p>	1				

	руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0) Развитие координационных способностей					
20	<i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1				Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места
21	<i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1				
22.	<i>Технические действия баскетболиста без мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым	1				

	прорывом ((2x1). Развитие координационных способностей					
23	<i>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.	1				
24.	<i>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i> Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.	1				
25	<i>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i> Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Упражнения для коррекции телосложения	1				
26.	<i>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i> Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	1			Оценка техники выполнения упражнений
27	<i>Опорные прыжки</i> <i>Упражнения ритмической гимнастики</i> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ без предметов. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1				
28	<i>Опорные прыжки</i>	1				

	<i>Упражнения ритмической гимнастики</i> Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей					
29	<i>Опорные прыжки</i> <i>Упражнения ритмической гимнастики</i> Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей	1				
30.	<i>Опорные прыжки</i> <i>Упражнения ритмической гимнастики</i> Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей	1	1			Оценка техники опорного прыжка
31	<i>Акробатическая комбинация</i> <i>Лазание по канату</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1				
32	<i>Акробатическая комбинация</i> <i>Лазание по канату</i> Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1				
33	<i>Акробатическая комбинация</i> <i>Лазание по канату</i> Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1				

34	<p><i>Акробатическая комбинация</i>  <i>Лазание по канату</i>          Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей</p>	1				Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату 4м, 5 м, 6 м
35.	<p><i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i>          Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p>	1				
36	<p><i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i>          Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p>	1				
37	<p><i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i>          Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p>	1				
38	<p><i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i>          Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p>	1				
39.	<p><i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i>          Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p>	1				
40	<p><i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i></p>	1				

	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода					
41	<i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i> Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1				
42	<i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i> Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1				
43	<i>Передвижение одновременным одношажным ходом</i> Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1				
44	<i>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</i> Повторить технику спусков со склона в средней стойке, подъема ёлочкой.	1				
45	<i>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</i> Повторить технику спусков со склона в средней стойке, подъема ёлочкой.	1				
46	<i>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</i> Повторить технику спусков со склона в средней стойке, подъема ёлочкой.	1				
47	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача	1				

	мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности					
48	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				
49	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1				
50	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1				
51	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1				
52	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя	1				



	прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
53	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
54	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
55	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
56	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика	1				

	свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
57	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1				
58	<i>Игровые действия в волейболе</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1				
59	<i>Игровые действия в волейболе</i> Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1				
60	<i>Удар по катящемуся мячу с разбега (футбол)</i>	1				

61	<i>Удар по катящемуся мячу с разбега (футбол)</i>	1				
62	<i>Удар по катящемуся мячу с разбега (футбол)</i>	1				
63	<i>Удар по катящемуся мячу с разбега (футбол)</i>	1				
64	<i>Беговые упражнения</i> Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1				
65	<i>Беговые упражнения</i> Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1				
66	<i>Беговые упражнения</i> Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1				
67	<i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</i> Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1				
68	<i>Прыжок в длину с разбега. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью</i>	1				

<p><i>гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</i>  Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6				

### 7 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<i>Эстафетный бег</i> Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). ОРУ. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ Зарождение олимпийского движения	1				
2.	<i>Эстафетный бег</i> Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафетный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ. Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3.	<i>Эстафетный бег</i> Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств	1				

4.	<i>Эстафетный бег</i> Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег.	1				
5.	<i>Метание малого мяча в катящуюся мишень</i> Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.</i>	1				
6.	<i>Метание малого мяча в катящуюся мишень</i>	1				
7.	<i>Бег с преодолением препятствий</i> Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. <i>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</i>	1				
8.	<i>Бег с преодолением препятствий</i> Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>Ведение дневника физической культуры</i>	1				
9.	<i>Ловля мяча после отскока от пола</i> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1				

	<p>Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола</p> <p><i>Понятие «Техническая подготовка»</i></p>					
10.	<p><i>Ловля мяча после отскока от пола</i></p> <p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола</p> <p><i>Понятие «двигательное умение, «двигательное действие», «двигательный навык»</i></p>	1				
11.	<p><i>Ловля мяча после отскока от пола</i></p> <p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p><i>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</i></p>	1				
12.	<p><i>Ловля мяча после отскока от пола</i></p> <p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с</p>	1				

	изменением позиций. <i>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</i>					
13.	<i>Ловля мяча после отскока от пола</i> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. <i>Планирование занятий технической подготовкой</i>	1				
14.	<i>Ловля мяча после отскока от пола</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ловля мяча после отскока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. <i>Составление плана занятий по технической подготовке.</i>	1				
15.	<i>Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча от груди в корзину после ведения. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. <i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i>	1				
16.	<i>Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в	1				

	парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. <i>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</i>					
17.	<i>Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. <i>Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения</i> Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. <i>Упражнения для коррекции телосложения</i>	1				
18.	<i>Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. <i>Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения</i> Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки</i>	1				
19.	<i>Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				



20.	<p><i>Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения</i></p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	1				
21.	<p><i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	1				
22.	<p><i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	1				
23.	<p><i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p>	1				

	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей					
24.	<i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				
25.	<i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				
26.	<i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				

27.	<i>Акробатическая комбинация</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1				
28.	<i>Акробатическая комбинация</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1				
29.	<i>Акробатическая комбинация</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1				
30.	<i>Акробатическая комбинация</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1				
31.	<i>Акробатические пирамиды</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1				
32.	<i>Акробатические пирамиды</i> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по	1				

	канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей					
33.	<i>Стойка на голове с опорой на руки</i> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
34.	<i>Стойка на голове с опорой на руки</i> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
35.	<i>Стойка на голове с опорой на руки</i> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. <i>Упражнения степ-аэробики</i>	1				
36.	<i>Стойка на голове с опорой на руки</i> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. <i>Упражнения степ-аэробики</i>	1				
37.	<i>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</i> Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный ход. Пройти в медленном темпе 3км (м), 2 км (д). Прохождение на скорость 2х50 м. Развитие выносливости	1				

38.	<i>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</i> Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Одновременный одношажный ход. На скорость 4х50 м (м), 4х40 (д). Игра «Лыжники по местам». Равномерно 4 км (м), 3 км (Д). Развитие выносливости	1				
39.	<i>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</i> Одновременный одношажный ход. Игра «Эстафета с передачей палок». Равномерно 5 км (м), 4 км (Д). Развитие выносливости	1				
40.	<i>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</i> Одновременный одношажный ход . Игра «Пустое место». Равномерно 3 км (м), 2 км (д). С интенсивностью выше средней: мальчики 3х200 м, девочки 2х200 м. Развитие выносливости	1				
41.	<i>Торможение на лыжах способом «упор»</i> Гонка с преследованием. Коньковый ход (упр. 2). Мальчики 3х100 м и 3х500 м, девочки 2х100 м т и 3х400 м. Развитие выносливости	1				
42.	<i>Торможение на лыжах способом «упор»</i> Гонка с преследованием. Коньковый ход (упр. 2). Мальчики 3х100 м и 3х500 м, девочки 2х100 м т и 3х400 м. Развитие выносливости	1				
43.	<i>Торможение на лыжах способом «упор»</i> Коньковый ход. Мальчики 2х1 км, Девочки 2х500 м. Игра «Лыжники по местам». Развитие выносливости	1				
44.	<i>Торможение на лыжах способом «упор»</i> Поворот «пругом». С переменной интенсивностью мальчики 3км, девочки 2 км. Развитие выносливости	1				
45.	<i>Поворот упором при спуске с полого склона</i>	1				

	Поворот «плугом». Темповая тренировка: мальчики 3 км, девочки 2 км. Развитие выносливости					
46.	<i>Поворот упором при спуске с полого склона</i> Поворот «плугом». Равномерно мальчики 4 км, девочки 3 км. Развитие выносливости	1				
47.	<i>Поворот упором при спуске с полого склона</i> Подъём в гору скользящим, беговым и ступающим шагом. Равномерно мальчики 4 км, девочки 3 км. Развитие выносливости	1				
48.	<i>Поворот упором при спуске с полого склона</i> Учебное соревнование мальчики 2 км, девочки 1 км. Развитие выносливости.	1				
49.	<i>Верхняя прямая подача мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ	1				
50.	<i>Верхняя прямая подача мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1				
51.	<i>Верхняя прямая подача мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1				
52.	<i>Верхняя прямая подача мяча</i>	1				

	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам					
53.	<i>Верхняя прямая подача мяча</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1				
54.	<i>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1				
55.	<i>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным	1				

	правилам					
56.	<i>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1				
57.	<i>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1				
58.	<i>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1				
59.	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1				
60.	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1				
61.	Тактические действия игры футбол	1				



62.	Тактические действия игры футбол	1				
63.	<i>Эстафетный бег</i> Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1				
64.	<i>Эстафетный бег</i> Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1				
65.	<i>Эстафетный бег</i> Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1				
66.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1				
67.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1				
68.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6			

## 8 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<i>Кроссовый бег</i> Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. <i>Физическая культура в современном обществе</i>	1				
2.	<i>Кроссовый бег</i> Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</i> <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i>	1				
3.	<i>Кроссовый бег</i> Бег на результат (60 м). <i>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</i> <i>Адаптивная физическая культура</i>	1				
4.	<i>Кроссовый бег</i> Бег (1500 м – д., 2000 м – м.).	1				

	<i>Коррекция нарушения осанки</i>					
5.	<i>Кроссовый бег Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Коррекция избыточной массы тела</i>	1				
6.	<i>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</i>	1				
7.	<i>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения Способы учёта индивидуальных</i>	1				

	<i>способностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</i>					
8.	<i>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах Профилактика умственного напряжения</i>	1				
9.	<i>Повороты с мячом на месте Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом на месте Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.</i>	1				
10.	<i>Повороты с мячом на месте Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом на месте Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.</i>	1				

	Личная защита. Учебная игра.					
11.	<p><i>Повороты с мячом на месте</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Повороты с мячом на месте</i> Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра</p>	1				
12.	<p><i>Повороты с мячом на месте</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Повороты с мячом на месте</i> Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра</p>	1				
13.	<p><i>Повороты с мячом на месте</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Повороты с мячом на месте</i> Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.</p>	1				

	<p>Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие</p>					
14.	<p><i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу на месте. Личная защита. Учебная игра.</i></p>	1				
15.	<p><i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие</i></p>	1				

	координационных способностей					
16.	<p><i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.</p> <p><i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</i></p> <p>Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	1				
17.	<p><i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</i></p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.</p> <p><i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</i></p> <p>Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.</p>	1				
18.	<p><i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</i></p>	1				

	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.  <i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</i>          Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.</p>					
19.	<p><i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>          Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>          Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания          (2 x 2, 3 x 3, 4x 4). Учебная игра</p>	1				
20.	<p><i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>          Сочетание приемов передвижений и остановок.          Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной</p>	1				



	бросок. Позиционное нападение со сменой места. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.					
21.	<i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1				
22.	<i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1				
23.	<i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> Сочетание приемов	1				

	<p>передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. <i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i></p> <p>Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв (2х 1, 3х 2).</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.</p>					
24.	<p><i>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i></p> <p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. <i>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i></p> <p>Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв (2 х 1, 3х 2).</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.</p>	1				
25.	<p><i>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i></p> <p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. <i>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i> .</p> <p>Сочетание приемов ведения,</p>	1				

	передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х 1, 3 х 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.					
26.	<i>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i> Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. <i>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i> Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х 1, 3 х 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1				
27.	<i>Гимнастическая комбинация на перекладине</i> Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	1				
28.	<i>Гимнастическая комбинация на перекладине</i>	1				

	<p>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.</p>					
29.	<p><i>Гимнастическая комбинация на перекладине</i>          Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.</p>	1	<p>Подтягивания в висе 9–7–5 р.;          д.: 17–15–8 р.</p>			
30.	<p><i>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине (опорный прыжок)</i>          Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.</p>	1				
31.	<p><i>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине (опорный прыжок)</i>          Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.          ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	1				
32.	<p><i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i>          Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в</p>	1				

	движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей					
33.	<i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i> Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1				
34.	<i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i> Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1				
35.	<i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i> Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1				

36.	<i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i> Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1				
37.	<i>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом</i> Смазка лыж (инструктаж). Вкатывание: мальчики 3 км, девочки 2,5 км. Игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	1				
38.	<i>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом</i> Отработка техники лыжных ходов. Гонка с выбыванием. Мальчики 3 км, девочки 2 км – равномерно. Развитие выносливости	1				
39.	<i>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом</i> Отработка техники лыжных ходов. Гонка с выбыванием. Мальчики 3 км, девочки 2 км – равномерно. Развитие выносливости	1				
40.	<i>Способы преодоления</i>	1				

	<p><i>естественных препятствий на лыжах</i></p> <p>Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным (упр. 1,2,3). Игра «Гонка с обгоном». Мальчики 2 км, девочки 1,5 км равномерно. Развитие выносливости</p>					
41.	<p><i>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах</i></p> <p>Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Мальчики 3х200 м, девочки 3х150 м. Мальчики и девочки 2 км равномерно. Развитие выносливости</p>	1				
42.	<p><i>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах</i></p> <p>Попеременный двухшажный ход. Переменная тренировка мальчики 3 км, девочки 2 км. Развитие выносливости</p>	1				
43.	<p><i>Торможение боковым соскальзыванием</i></p> <p>Попеременный двухшажный ход. Игра «Гонка с обгоном». Переменная тренировка мальчики</p>	1				

	3 км, девочки 2 км. Развитие выносливости					
44.	<i>Торможение боковым соскальзыванием</i> Выкат со склона (упр. 1,2). Игра «Гонка с преследованием». Переменная тренировка мальчики 3 км, девочки 2 км. Развитие выносливости	1				
45.	<i>Торможение боковым соскальзыванием</i> Выкат со склона и преодоление контруклона. Темповая тренировка мальчики 2,5 км, девочки 2 км. Развитие выносливости	1				
46.	<i>Переход с одного лыжного хода на другой</i> Переменная тренировка: мальчики 5 км, девочки 4 км. Развитие выносливости	1				
47.	<i>Переход с одного лыжного хода на другой</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. Мальчики 3 км, девочки 2 км. Развитие выносливости	1				
48.	<i>Переход с одного лыжного хода на</i>	1				



	<p><i>другой</i> Учебные соревнования мальчики 3 км девочки 2 км. Развитие выносливости</p>					
49.	<p><i>Прямой нападающий удар</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	1				
50.	<p><i>Прямой нападающий удар</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	1				
51.	<p><i>Прямой нападающий удар</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	1				
52.	<p><i>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i> Стойки и передвижения игрока.</p>	1				

	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам					
53.	<i>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i> Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
54.	<i>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i> Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1				
55.	<i>Тактические действия в игре</i>	1				

	<p><i>волейбол</i>          Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.          Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.          Игра по упрощенным правилам</p>					
56.	<p><i>Тактические действия в игре волейбол</i>          Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.          Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.          Нижняя прямая подача, прием подачи.          Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.          Игра по упрощенным правилам</p>	1				
57.	<p><i>Тактические действия в игре волейбол</i>          Комбинации из разученных перемещений.          Передача мяча в тройках после</p>	1				

	<p>перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам</p>					
58.	<p><i>Тактические действия в игре волейбол</i> Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам</p>	1				
59.	<p>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</p>	1				
60.	<p>Основные тактические схемы игры футбол и мини</p>	1				
61.	<p>Основные тактические схемы игры футбол и мини</p>	1				
62.	<p>Основные тактические схемы</p>	1				

	игры футбол и мини					
63.	<p><i>Кроссовый бег</i>  Низкий старт (30–40 м).  Стартовый разгон.  Бег по дистанции (70–80 м).  Эстафетный бег  (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	1				
64.	<p><i>Кроссовый бег</i>  Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств</p>	1				
65.	<p><i>Кроссовый бег</i>  Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	1				

66.	<i>Кроссовый бег</i> Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
67.	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1				
68.	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6			

---

## 9 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные цифровые
-------	------------	------------------	------	----------------------

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")						
1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта Восстановительный массаж	1				
5	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств Восстановительный массаж	1				

6	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Банные процедуры	1				
7	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Измерение функциональных резервов организма	1				
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 12 ч						
8	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
9	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра Занятия физической культурой и режим питания	1				
10	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				



11	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
12	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 X3). Учебная игра	1				
13	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 X 4). Учебная игра	1				
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 X2, 4x3). Учебная игра	1				
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	1				

	плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола					
16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1				
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила баскетбола	1				
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила баскетбола	1				
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила баскетбола	1				

Гимнастика «Модуль «Гимнастика» 10 ч

20	Подтягивания в висе. Упражнения черлидинга. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1				
21	Подтягивания в висе. Упражнения черлидинга. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1				
22	Подтягивания в висе. Упражнения черлидинга. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1				
23	Подтягивания в висе. Упражнения черлидинга. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1				
24	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно	1				
25	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно	1				
26	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1				

	способностей.					
27	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
28	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
29	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				
Зимние виды спорта (Модуль Зимние виды спорта) 16 ч Лыжная подготовка						
30	История лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Вкатывание: юноши 3 км, девушки 2-2,5 км (передвижение попеременным двухшажным ходом)	1				
31	Теоретические сведения: правила тренировки равномерным методом для развития общей выносливости. Равномерное прохождение дистанции передвижение попеременным	1				

	двухшажным ходом юноши 3 км, девушки 2 км.					
32	Совершенствование техники ходов – отработка работы ног. Равномерное прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом: юноши 4 км, девушки 3 км.	1				
33	Совершенствование техники работы рук. (Юноши 5х50 м, девушки 4х50 м с ускорением до максимальной скорости). Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом юноши до 5 км, девушки до 4 км.	1				
34	Правила тренировки повторным методом для развития быстроты. Юноши 3х100 м, девушки 3х70 м. прохождение дистанций равномерно юноши 5 км, девушки 4 км попеременным двухшажным ходом	1				
35	Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием. Темповая тренировка юноши 3 км, девушки 2,5 км попеременным двухшажным ходом	1				
36	Одновременный одношажный ход. Юноши 5х50 м, девушки 4х50 м максимальная скорость. Переменная тренировка: юноши 2км с ускорениями 3х300, девушки 1,5 км с ускорениями 3х200 м.	1				

37	Передвижение одновременным одношажным ходом. Темповая тренировка юноши 4 км, девушки 3 км.	1				
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
40	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов юноши 3 км, девушки 2 км.	1				
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов юноши 3 км, девушки 2 км.	1				
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов юноши 3 км, девушки 2 км.	1				
43	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов юноши 3 км, девушки 2 км.	1				
44	Контрольная тренировка юноши 4 км, девушки 2,5 км.	1				
45	Учебные соревнования юноши 5 км, девушки 3 км.	1				
Спортивные игры Волейбол (модуль «Спортивные игры») 12 ч						
46	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	1				

	парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках					
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				
48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1				
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
51	Стойки и передвижения игрока. Передача	1				

	мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
53	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
54	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
55	Стойки и передвижения игрока. Передача	1				



	мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
56	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
57	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	1				
Спортивные игры Футбол (Модуль «Спортивные игры») 4 ч						
58	Ведение, приёмы мяча	1				
59	Ведение, приёмы мяча	1				
60	Остановки и удары по мячу с места и в движении	1				
61	Остановки и удары по мячу с места и в движении	1				

## Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 7 ч

62	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1				
63	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1				
64	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1				
65	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1				
66	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	1				
67	Прыжок в высоту способом «перешагивание». с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	1				

	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.					
68	Прыжок в высоту способом «перешагивание». с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник - Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс  
Учебник - Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы  
Учебник - Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 классы

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Н.И. Рамазанов Учебно-методическое пособие «Технология определения и развития кондиционного профиля школьников 1-11 классов» Оренбург 2019  
Учебник - Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс  
Учебник - Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы  
Учебник - Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9>

