

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Иркутской области
Департамент образования города Иркутска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей ИГУ города Иркутска
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ от
29.08.2023г. протокол №1.
Руководитель МО С.С. Наумов

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-06-140 от
30.08.2023 г.
Директор Е.Ю. Кузьмина

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
от 30.08.2023 г., протокол №1

ID 550910

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ID 550910
учебного предмета**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Срок освоения – 5 лет

Уровень сложности программы **БАЗОВЫЙ**

Количество часов по программе за весь период реализации - 340

Разработчик: Наумов С.С., учитель физической культуры
первая кв.категория
Осипова А.А., учитель физической культуры
первая кв.категория

г. ИРКУТСК. 2023 год

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ учебного предмета «Физическая культура», 5-9 класс

Рабочая программа по физической культуре (5-9 класс) разработана в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования и Положением «О рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования» МАОУ Лицея ИГУ г.Иркутска,, утвержденного приказом директора 01-06-132 от 30.08.2023 года и является частью основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска.

Обучение физической культуры направлено на 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.
- устойчивых мотивов и потребностей школьников 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.

Содержание предмета по физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются новые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Изучение предмета физическая культура направлена на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами в базовых видах спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»,

Срок реализации программы – 5 лет (5-9 класс)

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа

	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	всего
Кол-во учебных недель	34	34	34	34	34	204

Кол-во часов в неделю	2	2	2	2	2	
Кол-во часов в год	68	68	68	68	68	340

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

- 1.<http://infourok.ru/>
- 2.<http://www.mchs.gov.ru/>
- 3.<http://mil.ru/>
- 4.<https://videouroki.net/>

В программу включены содержание, планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные), тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, оценочные материалы.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического объединения учителей-предметников (протокол №1 от 29.08.2023 г.), согласована с заместителем директора МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска, утверждена приказом директора № 01-06-140 от 30.08.2023 г.

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, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 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 «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.

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 физкульт пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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, переворотках (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 «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.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 (брусках, 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 неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до высокой 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 непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на

месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «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.

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- 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.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета Физическая культура, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространственного развития ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимание личностного смысла изучения учебного предмета физическая культура, его значение, осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 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; умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

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; установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

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»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 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 образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.2	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				

1.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.2	Упражнения на развитие гибкости	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.3	Упражнения на развитие координации	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	4	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		60		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Составление дневника физической культуры	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

2.2	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	4	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		61		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Зарождение олимпийского движения	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.3	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Ведение дневника физической культуры	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

2.2	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.3	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	4	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

				https://resh.edu.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	10	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		60		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура в современном обществе	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Коррекция нарушения осанки	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.2	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

				https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	4	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

				http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		63		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
1.2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Занятия физической культурой и режим	1	0	http://www.uchportal.ru/

	питания			http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	4	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	2	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		64		

Раздел 3. Название			
Итого	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег. Стартовый разгон	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
3	Высокий старт, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
4	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 метров.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
5	Прыжок в длину с места и с разбега. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

6	Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
7	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
9	Правила техники безопасности. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
10	Техника ловли и передачи мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
11	Техника ловли и передачи мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
12	Ведение мяча стоя на месте и в	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

	движении				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
13	Ведение мяча шагом и в движении.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
15	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
16	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
17	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
18	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой, левой рукой.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

	Ловля мяча двумя руками от груди в парах с шагом.				http://1september.ru https://resh.edu.ru
19	Техника безопасности. Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
20	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
21	Стойки, передвижения в стойке. Передача в/м двумя руками сверху над собой на месте и вперед. Подвижная игра с элементами в/б	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
22	Стойки, передвижения в стойке. Передача в/м двумя руками сверху над собой на месте и вперед. Подвижная игра с элементами в/б	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
23	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами в/б	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
24	Технические действия с мячом	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
25	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
26	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
27	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
28	Технические действия с мячом	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
29	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
30	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
31	Упражнения на развитие координации	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
32	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
33	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
34	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
35	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
36	Строевые упражнения, перестроения. Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
37	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение и передачи мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
38	Обучение ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
39	Подвижные игры и эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
40	Обучение ведения мяча с разной высотой отскока на месте. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра с повторением пройденного материала	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
41	Обучение ведения мяча правой, левой рукой. Развитие координационных качества.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
42	Игра в мини-баскетбол	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
43	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди в парах	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
44	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
45	Инструктаж по Т.Б. Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
46	Стойки, 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	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
47	Стойки, 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	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
48	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

	подача с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол.				
49	Стойки, 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 метров. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
50	Стойки, 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 метров. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
51	Стойки, передвижения в стойке. Прием в/м снизу. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
52	Стойки, передвижения в стойке. Прием в/м снизу. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
53	Стойки, передвижения в стойке. Прием в/м снизу. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
54	Игра в мини-волейбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

					http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
55	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
56	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
57	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорением, старты из различных исходных положений.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
58	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
59	Бег на 60 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
60	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

	Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу.				http://1september.ru https://resh.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
62	ОФП-развитие силовых способностей. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
65	ОФП-развитие силовых способностей. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
67	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
68	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета с передачей эст палочки.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по т/б на уроках. Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2	Высокий старт, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3×10 метров. Линейная эстафета.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
3	Высокий старт, бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3×10 метров. Встречные эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
4	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
5	Прыжок в длину с разбега (9-11 шагов). Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
6	Прыжок в длину с разбега (9-11 шагов).	1	1	0	http://www.uchportal.ru/

	Метание мяча (150г)с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
7	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
8	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
9	Гладкий равномерный бег	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
10	Высокий старт, бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
11	Правила техники безопасности. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
12	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

	позиций. Развитие координационных способностей				
13	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на мечте с пассивным сопротивлением защитника.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
14	Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
15	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на мечте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы..	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
16	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
17	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

	Освоение пройденного материала в игре				
18	Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
19	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Освоение пройденного материала в игре	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
21	Волейбол. Техника безопасности. Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
22	Волейбол. Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
23	Стойки, передвижения в стойке.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

	Передача в/м двумя руками сверху над собой на месте и вперед. Подвижная игра с элементами в/б.				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
24	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
25	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
26	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами в/б	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
27	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами в/б.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами в/б.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

30	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
31	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
32	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
33	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
34	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок «ноги врозь» (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
35	Акробатические комбинации	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
36	Акробатические комбинации	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

					http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
37	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м). кувырок назад в полушпагат.«Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом, эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
38	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м). кувырок назад в полушпагат.«Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом, эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
39	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м). кувырок назад в полушпагат.«Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом, эстафеты.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
40	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м). кувырок назад в полушпагат.«Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом, эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

					http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
43	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
44	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
48	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

	способностей				
49	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	1		0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
50	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
51	Инструктаж по Т.Б Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
56	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
57	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
58	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
59	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег по дистанции. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
60	Высокий старт. Бег по дистанции. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
62	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
64	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
65	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
67	ОФП-развитие силовых способностей. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
3	Высокий старт, бег по дистанции. ОФП. Подвижные игры.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
4	Высокий старт, бег с ускорением 60 метров	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

5	Высокий, низкий старт. Бег на результат 60 метров	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
6	Длительный бег. Прыжок в длину с места и с разбега	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
7	Длительный бег. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
9	Баскетбол.Правила техники безопасности. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
10	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Игра с акцентом на стойку игрока	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
11	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Игра с повторением пройденного материала	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

12	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра с повторением пройденного материала	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
13	Ведение мяча с разной высотой отскока на месте. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
14	Ведение мяча правой, левой рукой. Развитие координационных качества. Игра с повторением пройденного материала	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
15	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди в парах Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
16	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
17	Бросок одной рукой мяча от плеча на месте. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
18	Ведение мяча с изменением направления. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
19	Волейбол. Техника безопасности.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
20	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед в парах Встречные эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
21	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижные игры.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
22	Передача в/м сверху двумя руками вперед. Подвижные игры.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
23	Передача в/м сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
24	Нижний прием мяча. Нижняя прямая подача.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
25	Передача в/м двумя руками с верху над собой на месте и вперед.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
26	Нижняя прямая подача. Подвижные	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

	игры.				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
27	Гимнастика.Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОФП-кроссфит.Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
28	Строевые упражнения, перестроения в колонны. Висы. ОФП-кроссфит.Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
29	Выполнение комплекса акробатических упражнений	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
30	ОРУ на гимнастических ковриках. ОФП-кроссфит. Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
31	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
32	Опорные прыжки через гимнастический снаряд “козлик”	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
33	ОФП-кроссфит. Подвижные игры. упражнения со скакалкой и обручем	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

					http://1september.ru https://resh.edu.ru
34	Строевые упражнения, упражнения со скакалкой и обручем. ОФП-кроссфит. Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
35	Стойка на лопатках, мост. Кувырок вперёд– оценка техники. Упражнения в равновесии.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
36	Акробатика: Кувырок вперёд. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30сек.)-тестирование.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
37	Баскетбол. Повтор правил техники безопасности. Теория. Ведение и передачи мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
38	Ведение и передачи мяча. Бросок мяча в баскетбольную корзину.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
39	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
40	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
42	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
44	Боски мяча в кольцо со средней и дальней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
45	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
46	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди в парах	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
47	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

48	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди в парах	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
49	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
50	Подвижные игры и эстафеты. Игра в мини-баскетбол по правилам.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
51	Волейбол. Техника безопасности. Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
52	Передача в/м сверху двумя руками вперед. Подвижные игры.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
53	Передача в/м сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
54	Нижняя прямая подача. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

55	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
56	Передача в/м двумя руками с верху над собой на месте и вперед.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
58	Перевод мяча за голову	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
59	Легкая атлетика.Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорением, старты из различных исходных положений	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
60	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
62	Бег на 60 метров зачет. Специальные	1	1	0	http://www.uchportal.ru/

	беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
63	ОФП-развитие силовых способностей. Подвижные игры и эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
66	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
68	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	0	
-------------------------------------	----	----	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика. Инструктаж по т/б на уроках. Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2	Низкий старт, бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
3	Высокий старт, бег с ускорением 60 метров на результат	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
4	Низкий старт, бег по дистанции. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
5	Прыжок в длину с места и с разбега	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

					https://resh.edu.ru
6	Длительный бег. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
7	Бег 2000 метров (мал), 1500 метров (дев). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
9	Баскетбол.Правила техники безопасности. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
10	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Игра с акцентом на стойку игрока	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
11	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Игра с повторением пройденного материала	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
12	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра с повторением	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

	пройденного материала.				https://resh.edu.ru
13	Ведение мяча с разной высотой отскока на месте. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
14	Ведение мяча правой, левой рукой. Развитие координационных качества. Игра с повторением пройденного материала.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
15	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
16	Бросок одной рукой мяча от плеча на месте. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
17	Ведение мяча с изменением направления. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
18	Ведение мяча с изменением направления. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
19	Волейбол. Техника безопасности. Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

20	Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед в парах Встречные эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
21	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижные игры.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
22	Передача в/м сверху двумя руками вперед. Подвижные игры.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
23	Передача в/м сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
24	Нижний прием мяча. Нижняя прямая подача.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
25	Передача в/м двумя руками с верху над собой на месте и вперед.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
26	Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
27	Гимнастика. Техника безопасности. Строевые	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

	упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
28	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
29	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком (д). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
30	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
31	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
32	Опорные прыжки через гимнастический снаряд “конь”	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
33	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
34	Освоение комбинации акробатических элементов.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

					http://1september.ru https://resh.edu.ru
35	Стойка на лопатках, мост. Кувырок вперёд– оценка техники. Упражнения в равновесии.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
36	Акробатика: Кувырок вперёд. Стигание и разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 60 сек.) -тестирование.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
37	Баскетбол.Повтор правил техники безопасности. Теория. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
38	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
39	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
40	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

	Развитие координационных способностей				https://resh.edu.ru
41	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
42	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
43	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
44	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
45	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
46	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
47	Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в баскетбол.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

48	Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в баскетбол	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
51	Волейбол.Инструктаж по Т.Б. 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.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
52	Передача в/м сверху двумя руками вперед. Подвижные игры.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
53	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	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

54	Нижняя прямая подача. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
55	Прямой нападающий удар	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
57	Прием в/м с низу над собой и на сетку. Подвижные игры.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
58	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
60	Легкая атлетика.Инструктаж по Т.Б Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
61	Низкий старт. Бег по дистанции.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
63	Высокий старт, бег с ускорением 60 метров	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
64	Бег на результат 60 метров. Низкий старт. Бег по дистанции финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
65	Метание теннисного мяча на дальность с 9-11 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
67	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

					http://1september.ru https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика.Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег: низкий старт, бег по дистанции.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
2	Метание мяча на дальность с места (в горизонтальную и вертикальную цель).Спринтерский бег	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
3	Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат 60м.Подвижные игры	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
5	Бег в равномерном и переменном темпе 2000 мал. (1500 дев) метров. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
6	Бег 2000 мал. (1500 дев) метров на результат. Прыжок в длину с места.Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

					http://1september.ru https://resh.edu.ru
7	Прыжок в длину с разбега с 11-13 беговых шагов способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
8	Прыжок в длину с разбега с 11-13 беговых шагов способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
9	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
10	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
11	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
12	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Контрольный норматив	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
13	Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

	плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.				https://resh.edu.ru
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4).	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
15	Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
16	Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
18	Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
19	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.				http://1september.ru https://resh.edu.ru
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
22	Передача в/м сверху двумя руками вперед. Подвижные игры	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
23	Передача в/м сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
24	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
25	Передача в/м двумя руками с верху над собой на месте и вперед.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
26	Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
27	Гимнастика. Техника Безопасности Строевые	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

	упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
28	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
29	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком (д). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
30	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
31	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
32	Опорные прыжки через гимнастический снаряд “конь”	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
33	Освоение комбинации акробатических элементов. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
34	Освоение комбинации акробатических элементов.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/

					http://1september.ru https://resh.edu.ru
35	Стойка на лопатках, мост. Кувырок вперёд– оценка техники. Упражнения в равновесии.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
36	Акробатика: Кувырок вперёд. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 60 сек.) -тестирование.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
37	Баскетбол.Повтор правил техники безопасности. Теория. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
38	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
39	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
40	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
42	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
43	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
44	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
45	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
46	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

47	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра с повторением пройденного материала.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
49	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
50	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.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
51	Передача в/м сверху двумя руками вперед. Подвижные игры	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
53	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru

	встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.				https://resh.edu.ru
54	Нижняя прямая подача. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
55	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
56	Прием в/м с низу над собой и на сетку. Подвижные игры.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
57	Нижняя прямая подача. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
58	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.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
59	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru

60	Низкий старт. Бег по дистанции.Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
61	Низкий старт. Бег по дистанции.финиширование Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
63	Высокий старт, бег с ускорением 60 метров	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом, 500г(д), 700г(ю)	1	1	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
65	Метание гранаты 500г девушки и 700г юноши,на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
67	Передача эстафетной палочки.	1	0	0	http://www.uchportal.ru/

	Спринтерский бег				http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	http://www.uchportal.ru/ http://infourok.ru/ http://1september.ru https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0	

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5 класс

Оценка уровня физической подготовленности

	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м	5,1	5,6	6,3	5,3	5,8	6,5
2.	Бег 60 м	10,2	10,6	11,4	10,4	10,8	11,6
3.	Бег 1000 м	5,0	5,3	6,0	5,3	5,50	6,2
4.	Бег 1500 м	Без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места	170	160	145	160	145	130
6.	Подтягивание/отжимания	6	4	3	15	10	8
7.	Поднимание туловища 30 с	23	19	15	18	15	12
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	40	35	25	45	40	30
9.	Наклон туловища вперед	10	7	3	15	9	5
10	Метание мяча 150 г	34	27	20	21	18	14

6 класс Оценка уровня физической подготовленности

	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м	5,0	5,5	6,0	5,2	5,7	6,3
2.	Бег 60 м	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3.	Бег 1000 м	4,40	5,00	5,30	5,10	5,40	6,00
4.	Бег 1500 м	7,30	7,50	8,10	8,0	8,20	8,40
5.	Прыжок в длину с места	180	165	150	165	150	135
6.	Подтягивание/отжимания	7	5	4	17	14	9
7.	Поднимание туловища 30 с	24	21	19	20	17	14
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	45	35	30	50	40	35
9.	Наклон туловища вперед	10	7	3	16	10	6
10	Метание мяча 150 г	36	29	21	23	18	15

7 класс Оценка уровня физической подготовленности

	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м(сек)	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
2.	Бег 60 м(сек)	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
3.	Бег 1000 м юноши (мин), Бег 500м девушки (мин)	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,40
4	Челночный бег 3*10м (сек)	8,0	8,7	9,3	8,6	9,3	9,7
5	Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
6	Подтягивание/отжимания (кол-во раз)	9	7	5	18	12	9
7	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	45	40	35	38	33	25
8	Наклон туловища вперед (кол-во раз)	11	7	5	16	13	9
9	Метание мяча 150 г(метрах)	36	30	28	28	24	20

8 класс Оценка уровня физической подготовленности

	Контрольное упражнение	Мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м(сек)	4,8	5,1	5,4	5,4	5,6	6,0
2	Бег 60 м(сек)	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
3	Бег 2000 м(мин)	09.00	09.45	10.30	10,5	12,3	13,2
4	Метание малого мяча (метр)	40	35	31	35	30	28
5	Челночный бег 3*10м (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
6	Прыжок в длину с места(см)	190	180	165	175	165	156
7	Подтягивание/отжимания(кол-во раз)	10	8	5	19	13	9
8	Поднимание туловища за 1 мин(кол-во раз)	48	43	38	38	33	25
9	Наклон туловища вперед(см)	12	8	5	18	15	10

Оценка уровня физической подготовленности 9 класс (юноши)

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30м	15	4,6	4,9	5,3
2.Бег 60 м	15	8,5	9,0	10,0
3.Бег 1000 м	15	3.40	4.10	4.40
4.Бег 2000 м	15	8.20	9.20	9.45
5.Челночный бег 3x10м	15	7.9	8.5	8.7
6. Прыжок в длину с места	15	210	200	180
7. Прыжок в длину с разбега	15	410	380	350
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	15	110	100	90
9.Наклон вперед из положения сидя	15	13	11	6
10. Подтягивание	15	11	9	6
11.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	15	50	45	40

Оценка уровня физической подготовленности 9 класс (девушки)

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30м	15	5,0	5,5	5,9
2.Бег 60 м	15	9,4	10,0	10,5
3.Бег 500 м	15	2.05	2.20	2.55
4. Бег 2000 м	15	10.00	11.20	12.05
5.Челночный бег 3x10м	15	8.4	9.2	9.5

6. Прыжок в длину с места	15	180	170	155
7. Прыжок в длину с разбега	15	360	320	280
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	15	120	110	95
9. Наклон вперед из положения сидя	15	20	15	13
11. Поднимание туловища из положения	15	40	35	26
10. Подтягивание	15	20	15	10

Критерии оценивания учащихся по предмету Физическая культура.

Выставление оценок по предмету «Физическая культура» определяется Положением «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся Лицея ИГУ, обучающихся по основным образовательным программам основного общего и среднего общего образования по ФГОС», утвержденного приказом директора МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска от 25.08.2017 № 01-06-90/2.

Успешность освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» определяется по пятибалльной шкале оценивания: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно), «1» (не учил).

Промежуточная аттестация в 5-7 классах подразделяется на четвертную промежуточную аттестацию, которая проводится по итогам каждой учебной четверти и годовую промежуточную аттестацию.

Промежуточная аттестация в 8-9 классах подразделяется на полугодовую промежуточную аттестацию, которая проводится по итогам учебного полугодия и годовую промежуточную аттестацию.

Отметка за четверть и год по учебному предмету «Физическая культура», определяется как среднее арифметическое (целое число в соответствии с правилами математического округления) среднего балла, которые вычисляются автоматически в электронном журнале по оценкам, выставленным учителем.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная рабочая программа Физическая культура 1-11 класс, авторы В.И. Лях , А.А. Зданевич, М.: Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.uchportal.ru/>

<http://infourok.ru/>

<http://1september.ru>

<https://resh.edu.ru>