

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Управление образования Невьянского муниципального округа


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 4

Невьянского муниципального округа

РАССМОТРЕНО

**Председатель
методического совета**



Шишкина Ю.О.
Протокол № 01
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:



Директор

Колногоров С.Г.
Приказ № 217-од
от «01» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6759593)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Невьянск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 374 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной

скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и

360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6	0	6	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	6	0	6	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	16	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.7	Модуль "Спорт"	14	0	14	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		84			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	3	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.7	Модуль "Спорт"	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	4	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	3	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.7	Модуль "Спорт"	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	4	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.7	Модуль "Спорт"	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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 физкультуры и л/атлетики. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	ОРУ. Олимпийские игры древности. Режим дня. Высокий старт (15–30м)	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
3	Спец. беговые упражнения. Бег с ускорением (40–50 м),	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Спец. беговые упражнения. Бег на результат (30 м).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
5	Спец. беговые упражнения. Бег на результат (60 м).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Специальные беговые упражнения, бег (300 м.)	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
7	Спец. беговые упражнения. Бег (500 м.)	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Спец. беговые упражнения. Бег (1000 м.)	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
9	Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Спец. беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

11	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	ОРУ. Метание малого мяча (150 гр.)	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
13	Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег, встречная эстафета.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
15	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
17	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	ОРУ. Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
19	ОРУ. Упражнения утренней зарядки. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	ОРУ. Остановка прыжком. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
21	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
23	ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в кругу, в парах.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

24	ОРУ. Ловля и передача мяча в пара различным способом.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
25	Инструктаж по Т.Б.на уроках баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	ОРУ. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
27	ОРУ. Штрафной бросок.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	ОРУ. Передача мяча в движении одной, двумя руками.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
29	ОРУ в парах. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	ОРУ. Технические действия с мячом. Учебная игра.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
31	ОРУ. Учебная игра с применением изученных элементов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение, повороты на месте.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
33	ОРУ. Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Составление дневника по физической культуре.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	ОРУ. Перестроение в 1,2 шеренги, марширование , повороты на месте.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
35	ОРУ. Строевая подготовка (построение, повороты на месте, перестроения, марширование).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	ОРУ. Кувырок вперед, назад, группировка.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
37	ОРУ. Кувырок вперед, назад и перекат.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно), стойка	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

	на лопатках.				anton-valerevich
39	ОРУ в парах. Кувырок в прыжке (длинный кувырок), складка, стойка на голове.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	ОРУ. Комбинация из изученных элементов.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
41	ОРУ. Вскок в упор присев.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
42	ОРУ. Прыжок ноги врозь.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
43	ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	ОРУ. Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
45	ОРУ в движении. Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
47	ОРУ. Совершенствование гимнастической комбинации.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	ОРУ. Эстафета с применением гимнастических элементов.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
51	ОРУ. Комбинация из изученных элементов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	ОРУ. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

53	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Техника попеременно двухшажного хода.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Одновременный двухшажный ход.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
57	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Прохождение дистанции 1км. попеременно двухшажным ходом.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Поворот переступанием на месте, в движении.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
60	Спуск в высокой ,средней, низкой стойке.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Подъем «елочкой», «лесенкой», торможение «плугом».	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
62	Попеременный двухшажный ход, дистанция – 1 км.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Одновременный двухшажный ход, дистанция от 1 км до 2 км.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
64	Коньковый ход.Ознакомление.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Спуск на лыжах с пологого склона. Виды стоек.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
66	Подвижная игра на лыжах «Эстафета-биатлон» с применением изученных ходов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

68	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока, передвижения в стойке.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
69	Основные правила игры в волейбол. Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
70	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
71	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху над собой.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
72	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
73	ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
74	ОРУ. Технические действия с мячом. Передача мяча у стены сверху, снизу.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
75	ОРУ. Технические действия с мячом. Передача мяча сверху во встречных колоннах.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
76	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола. Основные элементы.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
77	ОРУ. Элементы волейбола верхняя, нижняя передача.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
78	ОРУ. Верхняя прямая подача.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
79	ОРУ. Нижняя прямая подача.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
80	ОРУ. Учебная игра с применением изученных элементов. Блокирование.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
81	ОРУ. Приём и передача мяча снизу, сверху.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

82	ОРУ. Технические действия с мячом. Работа в парах, тройках.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
83	ОРУ. Учебная игра с применением тактических действий игры.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
84	Техника безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
85	Удар по неподвижному мячу. Челночный бег 3Х10.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
86	Ведение футбольного мяча. Тест на гибкость.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
87	Обводка мячом ориентиров. Контрольное упражнение на пресс.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
88	ОРУ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
89	ОРУ. Ведение футбольного мяча «по прямой », «по кругу».	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
90	ОРУ в движении. Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
91	Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
92	ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
93	ОРУ. Метание набивного мяча весом 1 кг. из положения сидя.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Спец. беговые упражнения. Бег на скорость (60м).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

95	ОРУ. Метание малого мяча (150 гр.) . Подтягивание на перекладине.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
96	Спец. беговые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
97	Спец. беговые упражнения. Бег дев. - 500м., мальч. - 1000м.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
98	Спец. беговые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
99	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
100	Эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
101	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
102	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени).	1	0		https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. ОРУ.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	ОРУ. Бег по дистанции. Спец. беговые упражнения. Бег (30 м.) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
3	ОРУ в движении. Бег по дистанции (60-90 м.).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Спец. беговые упражнения. Бег (60 м.) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
5	ОРУ (общеразвивающие упражнения). Финиширование. Спец. беговые упражнения. Бег (3х60 м.).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Прыжок в длину (техника). Бег (200 м.- девочки, 300 м.- мальчики)учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
7	Спец. беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (4х9 м.)учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
9	ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	ОРУ. Метание мяча. Прыжок в длину с места (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
11	ОРУ. Бег по дистанции, финиширование. Развитие выносливости.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Спец.беговые упражнения. Бег по дистанции. Эстафеты. Тест на гибкость (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

					anton-valerevich
13	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	ОРУ. Ведение мяча в средней стойке и на месте. Поднимание туловища за 1 мин. (пресс) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
15	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Учебная игра..	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
19	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	ОРУ. Передача одной рукой от плеча. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Бросок мяча 1 кг. из положения сидя (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
21	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	ОРУ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Ведение мяча с изменением направления (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
23	ОРУ в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча в стену. Развитие координационных способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	ОРУ. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча. Передача мяча в стену с 2.5 метров (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

25	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	ОРУ в движении. Седы, упоры, висы, приседы. Строевая подготовка (повороты, перестроения,марширование) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
27	ОРУ. Висы, упоры. Подтягивание на перекладине. Перекаты в группировке. Кувырок вперед,назад. Мостик из положения лёжа, стойка на лопатках.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	ОРУ с гантелями. Комбинация из изученных элементов (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
29	ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла (разбег, наскок на мостик, отталкивание , приземление). Подтягивание в висе.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок через козла (мальчики - согнув ноги, девочки-ноги врозь).Учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
31	ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (козёл в длину). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	ОРУ. Опорный прыжок. Эстафеты с применением гимнастических элементов.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подборка лыж, ботинок, палок. Построение на лыжах. Переноска лыж.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Переноска, подборка, построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Виды ходов.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
35	Требование к одежде на уроках лыжной подготовки. Подборка ботинок, лыж, палок (учёт). Поворот переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход (техника).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-

	бесшажный ход. Виды лыжных ходов.				anton-valerevich
37	ОРУ. Техника одновременно двухшажного хода. Развитие силовых способностей. Отжимание от пола (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Попеременно двухшажный ход (совершенствование). Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
39	Попеременно двухшажный ход (совершенствование). Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Прохождение дистанции 1 км. (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
41	ОРУ в движении. Строевая подготовка. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 мин. (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот переступанием. Техника попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции юноши-1.5 км., девушки-1 км.(учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
43	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие выносливости.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
45	ОРУ. Строевая подготовка. Тест "Лыжная подготовка" (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Попеременно двухшажный ход (совершенствование).Применение изучаемых способов передвижения на дистанции о т 2 км до 3 км.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

47	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км. (без учета времени). Д/з на карантин. Кроссворд на тему " Лыжная подготовка "(не менее 10 слов) учёт.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции дев.- 1,5 км., мальч. - 2 км. (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
49	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Правила игры в волейбол.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	ОРУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 5х6 м.(учёт). Работа в парах с мячами.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
51	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
53	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Игра " Волейбол " по упрощенным правилам.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	ОРУ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов: в подаче мяча, приёма мяча снизу и сверху, приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
55	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

	Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.				anton-valerevich
57	ОРУ в движении. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	ОРУ. Подача мяча с 7 метров (учёт). Учебная игра с использованием изученных элементов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики(футбола). Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
60	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Удар по неподвижному мячу. Бег 30 м. (учёт). Развитие скоростных способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
62	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Обводка мячом ориентиров. Упражнение на пресс. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Бег (60 м) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
64	ОРУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 4х9 м. (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча 150 гр. (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
66	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

	набивного мяча 1 кг. Прыжок в длину с места.				
67	ОРУ. Эстафета (передача эстафетной палочки). Спортивная игра по выбору. Бег на длинные дистанции.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
68	Фестиваль ГТО « Всем классом сдадим ГТО » (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. ОРУ.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	ОРУ. Бег по дистанции. Спец. беговые упражнения. Бег (30 м.) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
3	ОРУ (общеразвивающие упражнения). Физическая культура человека. Бег (30-60м.).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	ОРУ. Совершенствование спринтерского бега. Бег (60 м.) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
5	Спец. беговые упражнения. ОРУ. Бег на средние дистанции.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Бег (200 м.- девочки, 300 м.- мальчики) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
7	Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Техника равномерного бега.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	ОРУ. Бег на длинные дистанции. Метание мяча (150 гр.) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
9	Спец. беговые упражнения. ОРУ. Техника эстафетного бега.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
11	Спец. беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование и техника прыжков в длину.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

12	ОРУ в движении. Развитие гибкости. Тест на гибкость (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
13	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	ОРУ. Основные правила игры в баскетбол. Технические действия игроков без мяча. Поднимание туловища за 1 мин. (пресс) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
15	ОРУ. Ведение, передача, бросок. Совершенствование основных элементов игры в баскетбол. Учебная игра.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	ОРУ. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
17	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	ОРУ в движении. Бросок мяча по кольцу двумя руками (с места , после ведения). Бросок набивного мяча 1 кг. из положения сидя (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
19	ОРУ. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	ОРУ. Броски мяча по кольцу с разных точек. Учебная игра. Дз. на карантин (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
21	ОРУ. Бросок мяча по кольцу различными способами, с разных точек. Учебная игра.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	ОРУ. Передача мяча в стену с 2.5 метров (учёт). Учебная игра.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
23	ОРУ. Техника защиты мяча от противника после остановок, передач. Бросок мяча по кольцу со средней дистанции.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	ОРУ. Проверка навыков броска по кольцу с места	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-

	(учёт). Учебная игра.				anton-valerevich
25	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ. Техника выполнения упражнений для коррекции фигуры.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	ОРУ. Дыхательная гимнастика. Строевая подготовка (повороты, перестроения, марширование) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
27	ОРУ. Висы, упоры. Кувырок вперед, назад, длинный кувырок. Стойка на лопатках, мостик. Упражнения для профилактики осанки.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	ОРУ в движении. Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
29	ОРУ. Техника выполнения упражнений на перекладине. Опорный прыжок (фазы, техника выполнения).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок (мальчики- согнув ноги, девочки-ноги врозь).Учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
31	ОРУ с обручами. Опорный прыжок (разбег, наскок на мостик, отталкивание, приземление). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	ОРУ в движении. Висы, упоры. Эстафеты с применением гимнастических элементов.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подборка лыж, ботинок, палок. Построение на лыжах. Переноска лыж.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Подборка лыж. Техника попеременно двухшажного хода. Подъёмы в гору.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
35	Требование к одежде на уроках лыжной подготовки. Подборка, переноска, построение с	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

	лыжами (учёт). Попеременно двухшажный ход.				
36	Виды поворотов на лыжах. Торможение "упором". ОРУ. Виды лыжных ходов.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
37	ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Отжимание от пола (учёт). Игра "Волейбол".	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Попеременно двухшажный ход (техника).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
39	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 мин. (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
41	ОРУ. Строевая подготовка. Развитие выносливости (бег 6 мин.).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции юноши-1,5 км., девушки-1 км. (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
43	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег. Строевая подготовка.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Спуски и подъёмы во время прохождения дистанции. Развитие выносливости.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
45	ОРУ. Строевая подготовка. Учебная игра "Волейбол". Тест " Лыжная подготовка" (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Попеременно двухшажный ход (совершенствование). Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
47	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Игра " Волейбол " (по упрощенным правилам). Строевой смотр.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

48	Развитие скоростных способностей и выносливости. Прохождение дистанции дев.- 2 км., мальчики - 2,5 км. (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	ОРУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 5х6 м. (учёт). Работа с мячами в парах.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
51	ОРУ в парах. Техника верхней передачи мяча. Работа в парах, тройках. Нижняя передача. Учебная игра.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча (верхняя, нижняя) в парах. Учебная игра.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
53	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра " Волейбол".	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбол. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах, тройках. Совершенствование передачи мяча сверху над собой.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
55	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой (учёт). Верхняя, нижняя подача мяча через сетку.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	ОРУ в движении. Игровая деятельность с использованием изученных элементов. Верхняя, нижняя подачи мяча.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
57	ОРУ. Верхняя, нижняя подачи мяча (учёт). Учебная игра с применением изученных элементов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики (футбола). Правила игры в футбол. Бег на короткие дистанции. Виды стартов. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

59	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег (60 м.)- учёт. Развитие скоростных способностей. Удар по неподвижному мячу.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
60	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Челночный бег 4х9 м. (учет).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
62	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча 150 гр. (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Спец. беговые упражнения. Развитие гибкости. Тест на гибкость (учёт). Подвижные игры.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
64	Спец. беговые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание набивного мяча 1 кг. Прыжок в длину с места.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
66	Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная игра по выбору.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б.на уроках физкультуры и л/атлетики. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура. Физическая культура в современном обществе	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Высокий старт. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. Бег на результат (30 м).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
3	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат (60м). Коррекция нарушения осанки	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
5	Финиширование. Бег по дистанции (50-60м). Спец. беговые упражнения. ОРУ	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
7	ОРУ. Бег на результат (200м). Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Метание мяча (150 г) на результат. ОРУ	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
9	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

	способностей.				
10	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (4×9). Развитие скоростных качеств.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
11	Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
13	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	ОРУ. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Метание набивного мяча.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Повороты с мячом на месте. Учебная игра.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
17	ТБ на уроках баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
19	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	ОРУ в движении. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
21	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!»	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
25	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	ОРУ. Подтягивание на высокой(мальч), на низкой (дев.) перекладине на результат.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
27	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	ОРУ. Тест на гибкость.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
29	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок ОРУ в движении.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Комбинация из изученных элементов.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
31	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
33	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

34	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Торможение боковым скольжением.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
37	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
39	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
41	Торможение «плугом», упором. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1 км. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Попеременно двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
43	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. Подвижная игра на лыжах «Парный спуск»	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

45	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
47	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км. Подвижная игра на лыжах «Помоги товарищу»	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
49	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
51	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	ОРУ. Нижняя передача мяча в парах.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
53	Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку Нижняя прямая подача, прием подачи	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Прямой нападающий удар. ОРУ в движении.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
55	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ОРУ	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-

	места. ОРУ				anton-valerevich
57	Тактические действия в защите. ОРУ	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Тактические действия в нападении. ОРУ.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Техника безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
60	Удар по неподвижному мячу. Челночный бег 3X10.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Ведение футбольного мяча. Тест на гибкость.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
62	Обводка мячом ориентиров. Контрольное упражнение на пресс.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Измерение функциональных резервов организма. ОРУ.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	ОРУ (общеразвивающие упражнения). Бег по дистанции. Бег (30м.) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
3	Спец. беговые упражнения. Бег (1000 м.- мальчики, 500 м.- девочки). Развитие выносливости.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег (30 м.) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
5	Спец. беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Оказание первой мед. помощи.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Бег по дистанции, финиширование. Бег (200 м.- девочки, 300 м.- мальчики) учёт.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
7	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. ОРУ.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Старт. Бег по дистанции. Поворот. Финиширование. ОРУ. Спортивная игра "Футбол".	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
9	Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (4х9 м.) учёт.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	ОРУ в движении. Прыжки в длину, разными способами. Упражнения для снижения массы тела.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

11	ОРУ. Эстафетный бег. Метание мяча (150 гр.) учёт.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	ОРУ. Совершенствование длительного бега. Тест на гибкость (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
13	Спец. беговые упражнения. Эстафеты. Прыжок в длину с места (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. ОРУ. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
15	ОРУ в движении. Ведение и бросок мяча. Поднимание туловища за 1 мин. (пресс) учёт.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	ОРУ. Приемы и броски мяча на месте. Учебная игра.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
17	Сочетания приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передачи, ведения и бросков. Учебная игра.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Штрафной бросок.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
19	ОРУ в движении. Приёмы и броски мяча после ведения. Бросок мяча 1кг. из положения сидя (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	ОРУ. Действия игрока в нападении. Ловля одной рукой на месте и поддержка другой.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
21	ОРУ. Выбивание мяча при ведении и броске. Ведение мяча с изменением направления (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
23	ОРУ. Понятие «Тактика нападения». Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Проверка навыков броска по кольцу с места (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

24	ОРУ. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Защита, взаимодействие игроков. Ведение. 2 шага, бросок.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
25	ОРУ. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Ведение, 2 шага, бросок (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ. Переход с шага на месте, на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
27	ОРУ в движении. Перестроения из колонны по одному, в колонну по два, четыре в движении. Строевая подготовка (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	ОРУ. Длинный кувырок, кувырок вперед, назад. Мостик. Стойка на голове. Сед углом.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
29	ОРУ. Кувырки. Комбинация из изученных элементов (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	ОРУ с гантелями. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок через коня.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
31	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла (мальчики - согнув ноги, девочки-ноги врозь). Учёт.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	ОРУ. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. Опорный прыжок (совершенствование).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
33	ОРУ в движении. Прыжок через коня ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). Спортивная игра.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Подборка лыж.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

35	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Виды лыжных ходов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах (учёт). Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
37	Передвижение одновременным одношажным ходом. Виды лыжных ходов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	ОРУ. Гимнастическая комбинация. Развитие силовых способностей. Отжимание от пола (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Виды лыжных ходов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции 1.5 км. (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
41	ОРУ в движении. Строевая подготовка. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, упражнения на пресс.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Торможение "плугом", виды поворотов, разворотов на месте и в движении (учёт). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1 км.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
43	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции девочки-2 км., юноши-2,5 км.(учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Совершенствование	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

	техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода.				
45	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	ОРУ. Строевая подготовка. Тест по "Лыжной подготовке" (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
47	Развитие выносливости. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2,5 км.- дев., 3 км.- мальч. (учёт).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Уход с лыжни в движении. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Дистанция 4 км.(без учета времени).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	ОРУ. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления "ёлочка" (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
51	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Передача мяча в парах (учёт). Учебная игра.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
53	Приёмы и передачи мяча на месте, в движении. ОРУ в движении.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/

54	ОРУ. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
55	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Верхняя передача мяча над собой. Развитие координационных способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	ОРУ. Нижняя прямая подача, верхняя. Верхняя передача мяча над собой (учёт). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
57	ОРУ в движении. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Блокирование. Развитие координационных способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	ОРУ. Верхняя, нижняя подачи мяча (учёт). Учебная игра, с применением изученных элементов.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики (футбола). Знакомство с использованием подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
60	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 60 м. (учёт). Удар по неподвижному мячу. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места (учёт).	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich

62	Спец. беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4х9 м. (учёт). Эстафеты	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. (учёт). Спортивные игры.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
64	Спец. беговые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м. или 3000 м.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Спец. беговые упражнения. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
66	ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спец. беговые упражнения.	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.	1	0	1	https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени).	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

Источник: https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/?utm_source=google.com

[utm_medium=organic utm_campaign=google.com utm_referrer=google.com](#)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3. <https://infourok.ru/user/ribin-anton-valerevich>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849229

Владелец Колногоров Сергей Геннадьевич

Действителен с 08.08.2025 по 08.08.2026