

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Дровянинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» На заседании МО _____ / Протокол № ____ от « ____ » _____ 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «Дровянинская СОШ» _____ /Иванова И.А./ « ____ » _____ 2024 г.	«Утверждено» Директор МОУ «Дровянинская СОШ» _____ /Потапов С.А./ Приказ № _____ от « ____ » _____ 2024 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
5-9 классы

Составитель учитель физкультуры:
Татур Е.А.

2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федеральной образовательной программы основного общего образования и авторской программы

Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Программа разработана на *68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел

молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические

упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 68 ч (2 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения,

олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темп-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (22 ч.) Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (20 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (26ч.)

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (22ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.(20 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.

Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедро (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (26 ч.)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению

и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (22ч.) Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км*) с

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (20 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусках: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Спортивные игры (26 ч.)

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (22 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (20 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (26 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
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.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
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.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
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.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронн ые цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	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.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры.					
5	ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры.					du.ru
10	ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры.					
14	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. ОРУ. Подвижная игра. «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Акробатическая комбинация.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	«Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.					
21	Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Опорные прыжки Подвижные игры. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	гимнастическом бревне». Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».					
28	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Лазанье по канату. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	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.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.					
35	ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Приём и передача мяча	1		1		www.edu.ru

	двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.					www.school.edu.ru
41	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

48	ТБ. Удары по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Остановка и передача мяча. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника безопасности.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	Подвижные и спортивные игры. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					o.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	места толчком двумя ногами. Эстафеты.					o.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Ведение дневника по физической культуре.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.					
5	ТБ. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

10	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Влияние занятий физической	1		1		www.edu.ru

	культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Подвижные игры.					www.school.edu.ru
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. Подвижные игры.					
26	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине. Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Лазанье по канату в два приёма. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Лазанье по канату в два приёма. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Способы оценивания оздоровительного эффекта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Подвижные игры.					
32	ТБ. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
37	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	приёмов. Спортивная игра.					
42	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Спортивная игра.					
47	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

52	ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения физических упражнений на открытых площадках.					
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	координации движений. Развитие скоростных способностей.					
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.					
5	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Адаптивная физическая культура, её история и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	социальная значимость.					
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Гимнастика. Комбинация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.					du.ru
26	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	приёмов. Спортивная игра.					
33	ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	приёмов. Спортивная игра.					
39	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	приёмов. Спортивная игра.					
45	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Футбол. Удар по мячу с	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	разбега внутренней частью подъёма стопы. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Спортивная игра.					du.ru
52	ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru du.ru
54	ТБ. Футбол. Совершенствование техники ранее разученных Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru du.ru

	разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.					
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	способностей.					
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Занятия физической культурой и режим питания.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

5	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги»». Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги»». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

13	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	двигательной активности старшекласников. Подвижные игры.					
21	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	перекладине. Подвижные игры.					
26	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

32	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

36	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра.					
41	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	технических приёмов. Спортивная игра.					
47	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
51	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Футбол.	1		1		www.edu.ru

	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Спортивная игра.					www.school.edu.ru
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО Правила выполнения спортивных	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей.					
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	движений. Развитие скоростных способностей.					
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

