

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Коми**

**Управление образования МР "Печора"**

**МОУ " Гимназия № 1"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2376263)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Печора, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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



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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по



наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		63			
3.1	Итоговая контрольная работа	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	



## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		61			
3.1	Итоговая контрольная работа	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		63			
3.1	Итоговая контрольная работа	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		62			
3.1	Итоговая контрольная работа	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		63			
3.1	Итоговая контрольная работа	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	





## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности. Основные требования к организации занятий на уроках ФК на улице. Разучивание комплекса упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; способы закаливания организма.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Техника беговых упражнений. Подтягивание в висе.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Техника бега на короткие дистанции (30 м). Обучение технике низкого старта. Футбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Развитие выносливости посредством равномерного бега 2 км. (без учета времени). Совершенствование техники прыжковых упражнений.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Тактические действия в игре «Русская	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	лапта». Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.					
6	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование ранее изученных строевых команд.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Обучение технике метания малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Совершенствование техники метания малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо». Футбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Беседа: «Гигиенические правила занятий ФУ».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Прыжок в длину с места. Разучивание упражнений на профилактику плоскостопия.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Разучивание комплекса упражнений на	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	формирование правильной осанки, комплекса упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Поднимание туловища из положения лежа.					
14	Наклон вперед на гибкость. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Вис на согнутых руках. Совершенствование ранее изученных строевых команд. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Развитие ловкости посредством ранее изученных подвижных игр.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Обучение технике ловли и передачи двумя руками от груди.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Обучение технике ловли и передачи	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	одной от плеча на месте и в движении. Совершенствование передвижений, стоек, остановок.					
19	Обучение перестроению из колонны в колонну по четыре дроблением и сведением. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Обучение технике ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Обучение технике броска мяча одной и двумя с места и в движении. Мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Обучение технике волейбольной передачи мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Обучение игре «Пионербол».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Беседа: «Дыхание во время выполнения ФУ». Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комбинации из освоенных элементов. «Пионербол».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Волейбольная передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	вперед. «Пионербол».					
25	Обучение технике волейбольной передачи над собой, прием мяча двумя снизу на месте и перемещаясь вперед.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов, перемещений, остановок, ускорений, поворотов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Прием мяча двумя снизу на месте и после перемещения. «Пионербол».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разучивание комплекса ОРУ в парах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Совершенствование техники прыжков в высоту с бокового разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Техника прыжков в высоту с бокового разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Обучение перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Челночный бег 3×10 м. Беседа: «Питание и двигательный режим школьников».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Преодоление полосы препятствий.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Совершенствование бега с преодолением препятствий.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Совершенствование техники перетягивания каната. Совершенствование прыжков со скакалкой.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Прыжки через скакалку за 30 сек. Совершенствование техники перетягивания каната.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Круговой метод тренировки (на развитие силы). Совершенствование игр «Борьба за мяч».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Круговой метод тренировки (с элементами спортивных игр). Обучение игре «Не давай мяч водящему».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Элементы техники национального вида спорта (лыжи).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

40	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение технике подъема наискось «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники подъема наискось "полуелочкой".	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Техника подъема наискось "полуелочкой". Прохождение дистанции до 2.5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты на лыжах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники поворота переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники поворота переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Техника одновременного бесшажного	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	хода. Совершенствование элементов горнолыжной техники.					
47	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом». Встречные эстафеты с этапом по 20 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Техника торможений при спуске со склона. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование элементов горнолыжной техники. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Бег на лыжах 1000 метров. Эстафеты встречные с этапом до 60 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике подъема и переноски грузов. Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

52	Беседа: «Пагубность вредных привычек». Разучивание комплекса ОРУ в портере.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Обучение элементам акробатики: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Совершенствование акробатических элементов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Комбинация: равновесие, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом назад в стойку на лопатках, прыжок прогнувшись. Эстафетный бег.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Разучивание упражнений на развитие гибкости. Обучение элементам равновесия: ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседания, соскок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Элементы равновесия: соскок прогнувшись. Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Совершенствование техники опорного	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	прыжка.					
60	Плавание. Развитие плавания в России. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование прыжковых упражнений.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Плавание. Правила поведения на воде и требования безопасности. Прыжок в длину с места. Футбол по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Плавание. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы. Разучивание комплекса ОРУ с обручем. Поднимание туловища из положения лежа.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Плавание. Техника плавания стилем брасс. Наклон вперед на гибкость. Совершенствование беговых упражнений. Мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Обучение технике ведения мяча по прямой и остановке мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Футбол по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Бег на дистанцию 1000 метров. Удары	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	по воротам указанным способом.					
66	Нормативы комплекса ГТО: метание мяча (150 гр.), бег 60м, подтягивание в висе (Д – низкая перекладина).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Нормативы комплекса ГТО: бег 2000 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Итоговая контрольная работа.	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности, основные требования к организации уроков ФК на улице. Совершенствование техники подтягивания в висе.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Обучение технике спринтерского бега: бег с ускорениями от 30 до 50 м.; высокий старт от 15 до 30 м. Обучение технике стартового разгона.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Совершенствование техники спринтерского бега: скоростной бег до 50 м. Бег 30 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе 15 мин.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Бег 1000 метров. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6	Метание мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Тактические действия в игре «Русская лапта». Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Совершенствование техники челночного бега 3×10 м. Круговая эстафета. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Челночный бег 3×10 м. Совершенствование прыжковой техники, многоскоки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжок в длину с места. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Обучение броску набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

13	Поднимание туловища из положения лежа. Обучение броскам набивного мяча стоя боком с места и с шага, снизу на заданную высоту. Ловля мяча после броска партнером.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Наклон вперед на гибкость. Обучение метанию в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Старты из различных и.п., бег с ускорением.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Вис на согнутых руках. Совершенствование техники метания в цель (1×1 м.)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Развитие ловкости посредством ранее изученных подвижных игр.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ловли и передачи двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Совершенствование стойки игрока, перемещений, остановки прыжком и в два шага, поворотов с мячом и без мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Техника ловли и передачи мяча от груди	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	и от плеча. Обучение технике ведения мяча в высокой, средней и низкой стойках.					
20	Совершенствование техники ведения с изменением направления движения и скорости, ведущей и не ведущей рукой. Круговой метод тренировки (с элементами спортивных игр).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Техника ведения мяча. Обучение технике бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Обучение технике вырывания и выбивания мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Техника бросков одной и двумя в движении. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Совершенствование перемещения приставными шагами (боком, лицом, спиной). Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	после перемещения вперед.					
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Обучение технике передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками на месте, нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Передача сверху и прием снизу двумя руками на месте. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Техника нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. Совершенствование игры «Пионербол».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Передачи мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Совершенствование изученных элементов техники в спортивных играх баскетбол, волейбол. Способы закаливания организма. Простейшие приемы массажа.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Обучение строевому шагу, размыканию	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	и смыканию на месте. Совершенствование прыжков со скакалкой.					
32	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Преодоление полосы препятствий.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Прыжки со скакалкой за 30 сек. Преодоление полосы препятствий.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники перетягивания каната.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники перетягивания каната.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Многоскоки. Круговой метод тренировки (на развитие силы).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Элементы техники национального вида спорта (лыжи). Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.					
39	Обучение технике одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Техника одновременного двухшажного хода. Эстафеты с передачей палок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Обучение технике подъема «елочкой».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой». Обучение торможению и повороту упором. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника подъема «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техника торможения и поворота упором. Прохождение дистанции до 2,5	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	км.					
46	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода. Встречные эстафеты с этапом до 20 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом». Встречные эстафеты с этапом по 20 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование элементов горнолыжной техники. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Бег на лыжах 1000 метров. Эстафеты встречные с этапом до 60 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Разучивание комплекса	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ОРУ в портере.					
51	Беседа: «Страховка и помощь во время занятий». Совершенствование элементов акробатики: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Обучение элементам акробатики: два кувырка слитно вперед, мост из положения стоя с помощью.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Совершенствование элементов акробатики: два кувырка слитно вперед, мост из положения стоя с помощью.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Разучивание упражнений на развитие гибкости. Совершенствование элементов равновесия: ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседания, соскок. Обучение поворотам на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Совершенствование элементов равновесия: повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

57	Комбинация из элементов равновесия. Обучение технике опорного прыжка ноги врозь (высота козла 100 см).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Плавание. Плавание в системе физического воспитания. Техника опорного прыжка ноги врозь.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Плавание. Правила поведения на воде и требования безопасности. Разучивание комплекса ОРУ с обручем. Прыжок в длину с места.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Плавание. Влияние плавания на физическое и психическое развитие. Наклон вперед на гибкость. Мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Плавание. Техника выполнения стартов. Поднимание туловища из положения лежа.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование беговых упражнений. Совершенствование игры «Перестрелка».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Обучение технике удара по неподвижному мячу внутренней частью подъема и по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	частью подъема.					
64	Совершенствование удара по неподвижному мячу и по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема, удар внутренней частью подъема, учебная игра мини-футбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Нормативы комплекса ГТО: метание мяча (150 гр.), бег 60м, подтягивание в висе (Д – низкая перекладина)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Нормативы комплекса ГТО: бег 2000 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Бег на дистанцию 1000 метров. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой, игра вратаря.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Итоговая контрольная работа.	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Основные требования к организации уроков ФК на улице. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (60 м).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Бег 30 метров. Совершенствование техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Совершенствование техники бега с переменной скоростью до 2000 метров. Футбол (по упрощенным правилам).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Подтягивание в висе.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование игры «Русская лапта»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Совершенствование техники метания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	малого мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.					
8	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Бег 1000 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Метание малого мяча на дальность с разбега. Футбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Совершенствование техники бега на средние дистанции - бег на 1500 метров. Совершенствование ранее изученных подвижных игр.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Беседа: «Реакция организма на различные нагрузки» Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Обучение технике метания мяча в цель из положения лежа.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Совершенствование комплекса ритмической гимнастики. Прыжок в длину с места. Совершенствование игры «Салки с лентами».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Поднимание туловища из положения лежа. Совершенствование строевых команд.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Наклон вперед на гибкость. Совершенствование техники	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	эстафетного бега, передача эстафетной палочки.					
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3×10 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Развитие ловкости посредством ранее изученных подвижных игр.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Обучение технике поворота на месте, с ведением мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Метание набивного мяча из-за головы. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости, направления движения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости. Совершенствование техники передачи одной от плеча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Обучение технике броска мяча в движении после ловли. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Совершенствование техники броска мяча в движении после ловли. Мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Бросок мяча в движении после ловли. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Беседа: «Основные приемы самоконтроля». Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Совершенствование игры «Пионербол».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Верхняя передача. Совершенствование техники приема мяча снизу. Обучение технике нижней прямой подачи с 4-6 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Совершенствование техники нижней прямой подачи с 4-6 метров от сетки. Волейбол (по упрощенным правилам).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Нижняя подача. Обучение строевым командам: «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Короче шаг!».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Многоскоки (8 прыжков).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тройной прыжок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Прыжки в высоту с разбега способом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«перешагивание». Мини-баскетбол.					
31	Обучение перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Беседа: «Самостраховка при выполнении упражнений». Челночный бег 5×10 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Развитие ловкости посредством ранее изученных подвижных игр.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Совершенствование строевых команд. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование эстафетного бега с предметами.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование игр «Сильный бросок», «Прыжок за прыжком».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Совершенствование техники перетягивания каната. Совершенствование игры «Метко в цель».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Совершенствование техники перетягивания каната. Обучение игре «Защита укрепления». Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Развитие силы и выносливости посредством круговой тренировки. Совершенствование игр «Борьба за мяч», «Метко в цель».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

38	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Элементы техники национального вида спорта (лыжи). Обучение технике одновременного одношажного хода.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Спуски и подъемы.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафеты на лыжах. Горнолыжная техника.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Одновременный одношажный ход. Горнолыжная техника.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Бег на лыжах 3000 метров. Обучение технике подъема в гору скользящим шагом.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Прохождение дистанции до 3,5 км. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Обучение технике преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км. Спуски и подъемы.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Преодоление бугров и впадин. Встречная эстафета. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Обучение повороту на месте махом. Совершенствование техники	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	попеременного двухшажного хода. Эстафеты.					
47	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование горнолыжной техники.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Бег на лыжах 2000 метров. Совершенствование торможений и поворотов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Развитие ловкости посредством ранее изученных подвижных игр.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение элементам равновесия - расхождение при встрече, пробежка по бревну.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Беседа: «Оказание первой помощи при травмах». Совершенствование перестроения из колонны по 1 в колонну по 4.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Элементы равновесия - прыжки на одной ноге, пробежка, расхождение при встрече.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Обучение технике элементов - подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе, махом назад соскок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Обучение технике элемента - махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

55	Обучение технике кувырка вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Полушпагат.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Комбинация из акробатических элементов. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги, ноги врозь (девочки).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости. Прыжковые упражнения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Плавание. Плавание как вид спортивной деятельности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ в портере. Совершенствование игры «Бой петухов».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Плавание. Теоретические основы техники выполнения поворотов. Прыжок в длину с места. Футбол по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Плавание. Спасение на воде, спасательные средства и их применение. Поднимание туловища из положения лежа. Совершенствование игры «Бег за флажками».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Плавание. Организация и проведение соревнований по плаванию. Наклон вперед на гибкость. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Подтягивание в висе. Обучение технике	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	удара по катящемуся мячу внутренней стороной подъема.					
63	Бег 1000 метров. Обучение технике удара по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Бег 30 метров. Обучение технике ведения мяча носком. Футбол (по упрощенным правилам).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъема. Футбол (по упрощенным правилам).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Нормативы комплекса ГТО: метание мяча (150 гр.), бег 60м, подтягивание в висе (Д – низкая перекладина).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Нормативы комплекса ГТО: бег 2000 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Итоговая контрольная работа.	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности, основные требования к организации уроков ФК на улице. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением (5- 6 * 20 – 30 м).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Стартовое ускорение (5 - 6 * 30 метров).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 60 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Совершенствование техники эстафетного бега. Зона передачи. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

5	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег 500 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника подтягивания в висе.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Совершенствование техники бега с переменной скоростью до 2000 метров. Подтягивания в висе.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Многоскоки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Бег 1000 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность отскока от стены. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

13	Прыжок в длину с места. Обучение технике бега по виражу. Круговая эстафета.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Беседа: «Роль психических процессов в обучении двигательным действиям». Обучение технике метания мяча в цель из положения стоя, лежа, из-за укрытия на точность попадания.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3×10 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед на гибкость.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование волейбольных передач над собой, во встречных колоннах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Обучение технике приема мяча: отбивание мяча кулаком через сетку.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Обучение технике приема мяча: прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более метров (без сетки).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Обучение технике приема мяча после подачи на месте и после перемещения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Обучение технике приема мяча после подачи на месте и после	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	перемещения.					
22	Техника приема мяча. Совершенствование верхней прямой подачи в парах на расстоянии 5-7 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Обучение технике нападающего удара по неподвижному мячу. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Техника нападающего удара по неподвижному мячу. Учебная игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Беседа: «Понятия о психическом и физическом здоровье». Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением соперника.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в тройках, квадрате, круге, при встречном движении. Мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Мини-баскетбол.					
29	Обучение технике броска мяча двумя с места, после ведения и после ловли с пассивным сопротивлением. Тройной прыжок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Обучение технике броска мяча двумя с места, после ведения и после ловли с пассивным сопротивлением. Тройной прыжок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Обучение технике вырывания и выбивания мяча у движущегося и остановившегося игрока. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 . Учебная игра по правилам. Судейская практика.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, с шага, от груди с места, одной от плеча, крюком. Метание набивного мяча из-за головы с положения сидя ноги врозь.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Совершенствование строевых команд. Прыжки через скакалку (1 мин). Преодоление полосы препятствий. Совершенствование эстафетного бега с предметами.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Совершенствование техники перетягивания каната.					
35	Совершенствование техники перетягивания каната. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие ловкости в игре «Перестрелка».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Развитие силы и выносливости посредством круговой тренировки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Элементы техники национального вида спорта (лыжи).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Горнолыжная техника.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Обучение технике конькового хода.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Горнолыжная техника. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей трассы.					
41	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники конькового хода. Обучение технике торможения и поворота «плугом».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. Спуски и подъемы.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника конькового хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафеты.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Техника торможения и поворота «плугом». Прохождение дистанции до 4.5 км. Совершенствование	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	горнолыжной техники.					
47	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Бег на лыжах 2000 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Бег на лыжах 3000 метров. Совершенствование торможений и поворотов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение акробатическим элементам: (м) кувырок назад в упор, стоя ноги	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	врозь, кувырок вперед и назад; (д) мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперед и назад					
54	Плавание. Профессионально-прикладное плавание. Обучение команде «Прямо!», поворотам в движении направо, налево. Совершенствование акробатических элементов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Плавание. Способы плавания в экстремальной ситуации. Обучение акробатическим элементам: (м) длинный кувырок, стойка на голове и руках; (д) кувырок назад в полушпагат.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Плавание. Техника ныряния. Элементы акробатики. Обучение технике элементов – (м) из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, (д) подъем переворотом в упор.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Плавание. Теоретические основы техники стилем баттерфляй. Совершенствование элементов на развитие равновесия: прыжки на одной ноге, пробежка, расхождение при встрече, ходьба махами. Комплекс ОРУ в портере.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Обучение технике опорного прыжка:	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	(м) согнув ноги, козел в длину (Н-110); (д) прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину (Н-110).					
59	Совершенствование техники опорного прыжка: (м) согнув ноги, козел в длину (Н-110); (д) прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину (Н-110).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Опорный прыжок (м) согнув ноги, козел в длину (Н-110); (д) прыжок боком с поворотом на 90 градусов, конь в ширину (Н-110).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Обучение технике удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. Футбол (по упрощенным правилам).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Многоборье ГТО: подтягивание в висе на низкой перекладине(110 см). Комплекс на развитие гибкости. Наклон вперед на гибкость из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	с 7-9 шагов разбега.					
65	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Многоборье ГТО: Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Подтягивания в висе.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Многоборье ГТО: Бег 3000 метров по пересеченной местности.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Итоговая контрольная работа.	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности, основные требования к организации уроков ФК на улице. Разучивание комплекса упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; способы закаливания организма.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Совершенствование техники бега по дистанции. Финиширование.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Бег 60 метров. Совершенствование игры «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Метание малого мяча на дальность с разбега. Футбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

8	Бег на дистанцию 1000 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Отработка техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Бег на дистанцию 2000 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Кросс по пересеченной местности до 4-5 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Развитие быстроты посредством челночного бега 3×10 метров. Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Развитие скоростно-силовых способностей посредством упражнений: прыжок в длину с места, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лежа.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Развитие двигательных качеств в игре «Русская лапта».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Футбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Инструктаж по правилам техники безопасности при занятиях	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	спортивными играми. Сочетание приемов и передвижений и остановок, приемов передач, ведений и бросков. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.					
19	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением соперника. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Совершенствование техники броска двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Изучение броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Совершенствование броска двумя руками от головы в прыжке. Бросок двумя руками сверху.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Изучение зонной защиты в игровых взаимодействиях. Бросок двумя руками сверху.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Закрепление тактических действий игроков в защите. Вырывание и выбивание мяча на месте и при	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ведении.					
25	Совершенствование зонной защиты в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Перехват мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Изучение техники нападения быстрым прорывом 3:2. Ловля скрытых передач. Ловля голевых передач.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Совершенствование техники нападения быстрым прорывом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Изучение штрафного броска одной рукой от головы. Бросок одной рукой от плеча в прыжке после остановки. Жесты судей.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Совершенствование штрафного броска одной рукой от головы. Бросок двумя руками, одной рукой со средней дистанции.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Изучение финтов, элементов обманных движений с переходом на ведение и бросок. Штрафной бросок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Совершенствование финтов, элементов обманных движений. Взаимодействие игроков в нападении и в защите через заслон.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Совершенствование тактических и технических приемов в игре.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

33	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Совершенствование передачи мяча у сетки без перемещения и с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах через сетку.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Совершенствование передачи мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Прием мяча отскочившего от сетки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подачи на точность последовательно в зоны 1,6,5,4,2. Изучение техники прямого нападающего удара. Тактика игры в нападении через зону 3.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Инструктаж технике безопасности на	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Элементы техники национального вида спорта (лыжи).					
40	Изучение техники попеременного четырехшажного хода. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъемов скользящим шагом, полуелочкой. Спуски в основной стойке, высокой, низкой. Эстафеты с этапом до 100 метров.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием, махом, прыжком.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Повороты в движении плугом, упором, на параллельных лыжах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Торможения плугом, упором.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Изучение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Преодоление контруклона.					
46	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход. Повторное прохождение коротких отрезков.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный. Элементы горнолыжной техники.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Прохождение дистанции до 2, 3 км. Элементы горнолыжной техники.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Совершенствование техники конькового хода. Преодоление препятствий и неровностей.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Передвижение по дистанции до 5км. Тактическое распределение сил по дистанции. Совершенствование техники конькового хода.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Передвижение по дистанции до 5 км в	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	режимах большой и субмаксимальной интенсивности. Совершенствование техники конькового хода.					
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Совершенствование акробатических элементов: стойка на голове и руках. Кувырок назад с поворотом в полушпагат.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Плавание. Специальные и имитационные упражнения на суше при обучении плаванию. Совершенствование комбинаций из освоенных акробатических элементов.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Плавание. Составление и комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Акробатическая комбинация.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Плавание. Основные способы спасения на воде. Изучение висов и упоров: подъем переворотом, выход силой (высокая перекладина); подъем переворотом махом одной (низкая перекладина).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Плавание. Способы самоконтроля при занятиях плаванием. Совершенствование висов и упоров: подъем переворотом, выход силой (высокая перекладина); подъем	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	переворотом махом одной (низкая перекладина). Перетягивание каната.					
59	Совершенствование упражнений на равновесие. Развитие выносливости и силы в упражнениях силового характера: упражнения с гирями, гантелями, штангой.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Нормативы комплекса ГТО: метание мяча(150г), бег 30м,60м, подтягивание в висе(д- низкая перекладина, бег 2000м)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Изучение техники опорного прыжка согнув ноги (козел в длину, Н-115 см); прыжок боком (конь в ширину, Н-110 см)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Совершенствование техники опорного прыжка согнув ноги (козел в длину, Н-115 см); прыжок боком (конь в ширину, Н-110 см).	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Круговой метод тренировки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Развитие скоростно- силовых качеств: прыжок в длину с места, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Развитие скоростно- силовых качеств: челночный бег 3* 10, наклон вперед на гибкость, поднимание туловища из положения лежа.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

66	Совершенствование специальных и подводящих упражнений к овладению техникой прыжка в высоту Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивание с 11-13 шагов разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Итоговая контрольная работа.	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		



## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

**Отметка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

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

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

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

**Отметка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание 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 к подготовительной и специальной медицинским группам, оцениваются согласно «Положению об оценивании и аттестации учащихся по физической культуре». Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся  
5 КЛАСС**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 20 метров	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 метров.	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Кросс 1000 метров.	4,50	5,20	5,50	5,00	5,20	5,50
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,30	15,00	15,30
Челночный бег 3х10 метров.	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
6 минутный бег	1300	1000	900	1100	850	700
Подтягивания.	7	6	5	19	15	13
Вис на перекладине.	25	22	20	23	19	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	15	10	10	7	5
Прыжок в длину с места.	195	160	140	185	150	130
Прыжок вверх	43	38	33	39	35	31
Прыжки через скакалку (1 минута).	100	90	80	100	90	80
Прыжки через скакалку (2 минуты).	200	180	160	200	180	160
Поднимание туловища (30 сек.).	20	17	15	19	16	14
Поднимание туловища (1 минута).	30	25	20	28	23	20
Наклон вперед из положения сидя.	10	6	4	15	8	4
Метание мяча.	34	27	20	21	17	14



Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся  
6 КЛАСС**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,9	5,8	6	5	6	6,2
Бег 20 метров	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 метров.	19,8	10,4	11,1	10,2	10,6	11,2
Кросс 1000 метров.	4,30	4,45	5,00	5,10	5,20	5,40
Кросс 1500 метров.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Кросс 2000 метров.	12,00	12,30	13,00	13,50	14,20	14,50
Челночный бег 3 x 10 метров.	8,3	9	9,3	8,8	9,6	10
Челночный бег 4 x 10 метров.	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
6 минутный бег	1350	1100	950	1150	900	750
Подтягивания.	8	7	6	18	16	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	25	20	15	15	10	7
Вис на перекладине.	30	26	24	25	23	20
Прыжок в длину с места.	200	165	145	190	155	135
Прыжок вверх	46	41	36	41	37	33
Прыжки через скакалку (1 минута).	120	110	100	120	110	100
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	20	18	15	20	17	15
Поднимание туловища (1 минута)	35	30	25	33	28	23
Наклон вперед из положения сидя.	10	6	2	16	9	5
Метание мяча.	36	29	21	23	18	15
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся  
7 КЛАСС**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,8	5,6	5,9	5	6,2	6,3
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,1	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров	9,4	10,2	10,9	9,9	10,5	11
Кросс 1000 метров.	4,05	4,20	4,40	5,00	5,20	5,30
Кросс 1500 метров.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Кросс 3000 метров.	15,00	16,00	17,00	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	8,3	9	9,3	8,7	9,5	10
Челночный бег 7 x 10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1400	1150	1000	1200	950	800
Подтягивания.	9	8	7	20	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	30	25	20	20	15	10
Вис на перекладине.	35	30	25	33	27	25

Прыжок в длину с места.	200	175	150	190	165	135
Прыжок вверх						
Прыжки через скакалку (минута)	130	120	110	130	120	110
Прыжки через скакалку (минуты)	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	25	19	17	24	18	16
Поднимание туловища (минута).	40	35	30	37	31	29
Наклон вперед	9	5	2	18	10	6
Метание мяча.	38	31	25	25	20	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся  
8 КЛАСС**

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	5,00	5,10	5,20
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
Кросс 2000 метров.	10,00	10,40	11,40	12,30	13,30	14,30
Кросс 3000 метров.	16,30	17,30	18,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Челночный бег 7 x 10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1450	1200	1050	1250	1000	850
Подтягивания.	10	9	8	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	40	38	35	25	20	15
Вис на перекладине.	45	40	35	37	35	33
Прыжок в длину с места.	210	185	160	200	175	145
Прыжок вверх	60	55	50	45	44	42
Прыжки через скакалку (минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	21	20	25	20	17
Поднимание туловища (1 минута).	45	40	35	40	35	30
Наклон вперед из положения сидя.	11	7	3	20	12	7
Метание мяча.	42	37	28	27	21	17
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся  
9 КЛАСС**

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6
Бег 20 метров	3,5	3,7	4,0	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров.	8,3	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 100 метров.	14,8	15,2	15,9	17,2	17,5	18,6
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	4,50	5,00	5,15
Кросс 1500 метров.	7,00	7,10	7,30	8,00	9,00	9,15
Кросс 2000 метров.	9,20	10,00	11,00	11,30	12,30	13,30
Кросс 3000 метров.	15,30	16,30	17,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Челночный бег 10 x 10 метров.	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
6 минутный бег	1500	1250	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	12	11	10	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	45	40	35	30	25	20
Вис на перекладине.	50	46	43	44	39	36
Прыжок в длину с места.	220	210	175	210	185	160
Прыжок вверх	65	62,5	60	47	46	45
Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	22	20	30	21	20
Поднимание туловища (1 минута).	50	45	40	45	40	35
Наклон вперед из положения сидя.	12	8	4	20	12	7
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Теория и методика физической культуры. Матвеев Л.П. Москва  
"Физкультура и спорт" 1991 Настольная книга учителя физической  
культуры. Погадаев Г.И. Москва "Физкультура и спорт" 1998

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

<https://www.elibrary.ru/>

<https://spo.1sept.ru/>

