

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

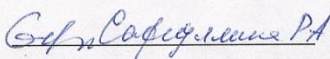
Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ № 54"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

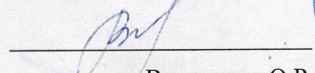


[укажите ФИО]

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по НМР


Воронцова О.Р.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№54"


Гуменная Е. В.
Приказ № от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Ижевск 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ № 54"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

[укажите ФИО]
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по НМР

Воронцова О.Р.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№54"

Гуменная Е. В.
Приказ № от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Ижевск 2023

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: лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность

обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 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 «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 «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 «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 «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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;

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

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;

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	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	13	0	13	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	0	7	
Итого по разделу		20			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	19	0	19	
Итого по разделу		19			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	25	0	25	
Итого по разделу		25			
Раздел 5. Модуль «Ритмика»					
5.1	Развитие физических способностей	34	0	34	
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
1.2	Развитие физических способностей	8	0	8	
Итого по разделу		12			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	0	7	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	
Итого по разделу		31			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	20	0	20	
Итого по разделу		20			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	39	0	39	
Итого		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
1.2	Развитие физических способностей	8	0	8	
Итого по разделу		12			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	0	7	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	
Итого по разделу		31			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	20	0	20	
Итого по разделу		20			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	39	0	39	
Итого		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
1.2	Развитие физических способностей	8	0	8	
Итого по разделу		12			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	0	7	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	
Итого по разделу		31			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	20	0	20	
Итого по разделу		20			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	39	0	39	
Итого		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
1.2	Развитие физических способностей	8	0	8	
Итого по разделу		12			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	0	7	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	
Итого по разделу		31			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	20	0	20	
Итого по разделу		20			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	39	0	39	
Итого		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Техника безопасности и охрана труда при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний	1	0	1	
2	Беговая подготовка (до 3 мин). Техника низкого и высокого старта и стартового разгона. СБУ.	1	0	1	
3	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Разучивание разминки.	1	0	1	
4	ОРУ. СБУ. Пробегание отрезков до 60 м. с максимальной скоростью.	1	0	1	
5	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега 30 м	1	0	1	
6	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	0	1	
7	Беговая подготовка (до 3 мин). Совершенствование техники низкого и высокого старта. СБУ. Бег 60 м	1	0	1	

8	Беговая подготовка до 4 мин. СБУ. Бег 60 м. (на результат)	1	0	1	
9	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	0	1	
10	Беговая подготовка до 4 мин. Техника метания малого мяча с места и с разбега.	1	0	1	
11	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча с места и с разбега на дальность.	1	0	1	
12	Танец «Вставай» основные движения	1	0	1	
13	Кроссовая подготовка. Подготовка к ГТО. Подтягивание на перекладине.	1	0	1	
14	Бег на средние дистанции. Подтягивание на перекладине (результат)	1	0	1	
15	Танец «Вставай» комбинация «волна»	1	0	1	
16	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000 м. Подвижные игры	1	0	1	
17	Беговая подготовка до 4 мин. Отжимание. Подвижные игры.	1	0	1	
18	Танец «Вставай» творческое задание	1	0	1	
19	ОРУ. СБУ. Техника выполнения прыжка в длину с места. Пресс за 30 сек.	1	0	1	
20	ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места (на	1	0	1	

	результат). Подвижные игры.				
21	Медленный вальс. Прослушивание музыки, основные движения	1	0	1	
22	Челночный бег 3*10 метров (результат). Эстафеты на развитие скорости.	1	0	1	
23	Специальные беговые упражнения. Пресс за 30 сек. (результат)	1	0	1	
24	Медленный вальс, основные движения, поворот	1	0	1	
25	Подвижные игры. Подведение итогов 1 четверти	1	0	1	
26	Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	0	1	
27	Медленный вальс, разучивание движений в паре	1	0	1	
28	Передвижение, перемещения с изменением направления и скорости; остановки, повороты. Ловля и передача мяча на места (в парах)	1	0	1	
29	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в различных стойках.	1	0	1	
30	Медленный вальс закрепление	1	0	1	
31	Бросок мяча одной и двумя руками с	1	0	1	

	места. Ведение мяча. Подвижные игры.				
32	Штрафные броски. Бросок мяча в кольцо.	1	0	1	
33	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцуем вместе»	1	0	1	
34	Бросок мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	
35	Комбинация из ранее изученных элементов. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
36	Танец «Ча-ча-ча». Прослушивание музыки, основной шаг	1	0	1	
37	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
38	Волейбол. Правила игры. Стойки игрока. Игра в "Пионербол".	1	0	1	
39	Танец «Ча-ча-ча» Основной шаг, поворот	1	0	1	
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте (в парах). Прием мяча снизу двумя руками (в парах). Игра в "Пионербол".	1	0	1	
41	Прием мяча снизу двумя руками (в парах). Нижняя прямая подача (в парах). Игра в "Пионербол".	1	0	1	
42	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	

43	Нижняя прямая подача (в парах). Игра в "Пионербол".	1	0	1	
44	Передача и прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача (через сетку)	1	0	1	
45	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	
46	Прием мяча снизу двумя руками (в парах). Нижняя прямая подача (в парах). Игра в "Пионербол".	1	0	1	
47	Терминология. Тактика игры. Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
48	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
49	Подготовка к ГТО. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подведение итогов 2 четверти.	1	0	1	
50	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Охрана труда и техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	
51	Инструктаж по ТБ. Партерная гимнастика	1	0	1	
52	Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	

53	Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей	1	0	1	
54	Постановка корпуса. Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
55	Согласованность рук и ног в П2 ходе	1	0	1	
56	Передвижение на лыжах до 2 км	1	0	1	
57	Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины	1	0	1	
58	Работа рук при движении Оо ходом	1	0	1	
59	Прохождение 2 км (на время)	1	0	1	
60	Упражнения на гибкость	1	0	1	
61	Совершенствование П2 хода.	1	0	1	
62	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	0	1	
63	Упражнения растяжки	1	0	1	
64	Совершенствование Оо хода	1	0	1	
65	Передвижение по слабопересеченной местности до 2 км.	1	0	1	
66	Упражнения на дорожке	1	0	1	
67	Ознакомление с коньковыми лыжными ходами	1	0	1	
68	Спуски в различных стойках. Торможение	1	0	1	

	"плугом"				
69	Упражнения на дорожке	1	0	1	
70	Обучение О2 коньковому ходу	1	0	1	
71	Передвижение по среднeperесеченной местности до 3 км.	1	0	1	
72	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
73	Прохождение изученными лыжными ходами 3 км (на время)	1	0	1	
74	Подвижные игры. Подведение итогов 3 четверти	1	0	1	
75	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
76	Охрана труда и техники безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой. Основы знаний	1	0	1	
77	Передача мяча в парах, тройках. Нижняя передача. Эстафеты с волейбольными мячами	1	0	1	
78	Элементы танца рок-н-ролл. Прослушивание музыки. История танца	1	0	1	
79	Нижняя прямая подача. Прием после подачи. Развитие силы. Игра в	1	0	1	

	"Пионербол"				
80	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости; остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте (в парах)	1	0	1	
81	Элементы танца рок-н-ролл	1	0	1	
82	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в различных стойках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1	
83	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (челночный бег 3*10 м.)	1	0	1	
84	Элементы танца рок-н-ролл	1	0	1	
85	Беговая подготовка (3-4 мин). Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1	
86	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (поднимание и опускание туловища за 1 мин)	1	0	1	
87	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцуем вместе»	1	0	1	
88	Беговая подготовка (3-4 мин). Игра в "Пионербол"	1	0	1	
89	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (сгибание и разгибание в	1	0	1	

	упоре лежа на полу)				
90	Элементы танца хип-хоп	1	0	1	
91	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (прыжок в длину с места)	1	0	1	
92	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (подтягивание, проверка гибкости)	1	0	1	
93	Элементы танца хип-хоп	1	0	1	
94	Беговая подготовка (3-4 мин). Проверка двигательных способностей (прыжки через скакалку 1 мин)	1	0	1	
95	Беговая подготовка (3-4 мин). Метание малого мяча с места и с разбега	1	0	1	
96	Элементы танца хип-хоп	1	0	1	
97	ОРУ. СБУ. Бег 30м, ; 60 м.	1	0	1	
98	ОРУ. СБУ. Бег 30 м (на результат)	1	0	1	
99	Танцевальная комбинация в стиле хип-хоп. Творческое задание	1	0	1	
100	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000 м (на результат)	1	0	1	
101	Эстафеты. Подвижные игры. Подведение итогов за год	1	0	1	
102	Повторение разученных композиций.	1	0	1	

	Итоговое занятие				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Техника безопасности и охрана труда при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
2	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника низкого старта и стартового разгона. Специальные-беговые упражнения.	1	0	1	
3	Беговая подготовка (до 3-5мин.) ОРУ. СБУ. Пробегание отрезков до 20-30- 40м. с максимальной скоростью. Бег 30м. (на результат)	1	0	1	
4	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Специальные-беговые упражнения. Пробегание отрезков до 50-60м.	1	0	1	
5	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по стадиону.	1	0	1	

6	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000 м. Подвижные игры.	1	0	1	
7	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника метания малого мяча с разбега.	1	0	1	
8	Беговая подготовка (до 3-5мин.) ОРУ. СБУ. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	0	1	
9	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
10	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
11	ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. без учета времени. Подвижные игры.	1	0	1	
12	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Прыжки через скакалку за 30 с. (на результат)	1	0	1	
13	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки через скакалку за 1мин. (на результат)	1	0	1	
14	Беговая подготовка (до 3-5мин.) ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	

15	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	
16	Беговая подготовка (до 3-5мин.) ОРУ. СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (на результат) Спортивные игры.	1	0	1	
17	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	0	1	
18	Беговая подготовка (до 3-5мин.) ОРУ. СБУ. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин. (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	
19	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Футбол. Правила мини-футбола. Передача и остановка мяча. Эстафеты с футбольными мячами.	1	0	1	
20	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Ведение мяча. Удары по мячу.	1	0	1	
21	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Ведение с сопротивлением. Жонглирование мячом. Двусторонняя игра.	1	0	1	
22	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Эстафеты с предметами. Челночный бег	1	0	1	

	3*10м. (на результат)				
23	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Эстафеты на развитие координации. Проверка гибкости (на результат)	1	0	1	
24	Беговая подготовка (до 3-5мин.) ОРУ. СБУ. Подтягивание на перекладине (на результат). Подвижные игры.	1	0	1	
25	ОРУ. СБУ. Бег с переходом на ходьбу (до 15 мин.) Спортивные игры.	1	0	1	
26	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
27	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов I четверти.	1	0	1	
28	Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	
29	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте (в парах).	1	0	1	
30	Ловля и передача мяча в движении (в парах). Ведение мяча с изменением направления движения (в парах).	1	0	1	

31	Ведение мяча с изменением направления (змейкой). Штрафные броски.	1	0	1	
32	Штрафные броски. Бросок мяча в движении.	1	0	1	
33	Комбинация из освоенных элементов. Штрафной бросок (К)	1	0	1	
34	Вырывание и выбивание мяча (в парах). Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	
35	Бросок мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	
36	Комбинация из ранее изученных элементов (К). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
37	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
38	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
39	Волейбол. Правила игры. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной. ОФП.	1	0	1	
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой. Игра "Пионербол"	1	0	1	
41	Прием мяча снизу двумя руками на месте,	1	0	1	

	в парах. Игра "Пионербол".				
42	Совершенствование передачи и приема мяча (в парах). Нижняя прямая подача с 5-6м. от сетки. Игра "Пионербол"	1	0	1	
43	Совершенствование передачи и приема мяча (в парах). Нижняя прямая подача с 5-6м. от сетки. Игра "Пионербол"	1	0	1	
44	Прием и передача мяча (К). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
45	Нижняя прямая подача (К). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
46	Подготовка к ГТО. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
47	Правила игры, терминология. Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
48	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подведение итогов II четверти.	1	0	1	
49	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Охрана труда и техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	

50	Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
51	Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
52	Обучение Об ходу (работа рук)	1	0	1	
53	Передвижение на лыжах до 2км.	1	0	1	
54	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
55	Обучение О2 ходу (работа ног)	1	0	1	
56	Прохождение 3 км. (на время)	1	0	1	
57	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
58	Совершенствование П2 хода.	1	0	1	
59	Передвижение на лыжах до 3км.	1	0	1	
60	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
61	Совершенствование П2 и О2 хода.	1	0	1	
62	Передвижение по слабопересеченной местности до 3км.	1	0	1	

63	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
64	Спуски в низкой стойке. Обучение подъему "елочкой".	1	0	1	
65	Передвижение по слабопересеченной местности до 3км.	1	0	1	
66	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
67	Спуски в различных стойках. Обучение торможению и повороту "упором". Подъем "елочкой"	1	0	1	
68	Передвижение по среднепересеченной местности до 3 км.	1	0	1	
69	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
70	Прохождение дистанции 3 км. изученными способами (на результат)	1	0	1	
71	Спуски и подъемы на пологих склонах изученными способами.	1	0	1	
72	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
73	Передвижение изученными лыжными	1	0	1	

	ходами до 2 км.				
74	Передвижение изученными способами до 2 км.	1	0	1	
75	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
76	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
77	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
78	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов III четверти.	1	0	1	
79	Охрана труда и техника безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
80	Беговая подготовка (3-5 мин.) Передача волейбольного мяча сверху, прием мяча снизу(в парах, через сетку) "Пионербол"	1	0	1	
81	Беговая подготовка (3-5мин.) ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (челночный бег 3*10м.) "Пионербол"	1	0	1	
82	Беговая подготовка (3-5 мин.) Нижняя прямая подача. Игра волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	
83	Беговая подготовка (3-5мин.) ОРУ. СБУ.	1	0	1	

	Проверка двигательных способностей (поднимание и опускание туловища за 1 мин.) Игра волейбол по упрощенным правилам				
84	Беговая подготовка (3-5 мин.) Передача и ловля баскетбольного мяча в движении, ведение с изменением направления. Мини-баскетбол	1	0	1	
85	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) Мини-баскетбол	1	0	1	
86	Беговая подготовка (3-5 мин.) Штрафные броски, броски в движении. Двусторонняя игра баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1	
87	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (прыжок в длину с места) Двусторонняя игра баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1	
88	Беговая подготовка (3-5 мин.) Передачи футбольного мяча (на месте), удары по мячу (с места). Игра мини-футбол.	1	0	1	
89	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей	1	0	1	

	(подтягивание) Игра мини-футбол.				
90	Беговая подготовка (3-5 мин.) Передачи футбольного мяча (в движении), удары по мячу (в движении). Игра мини-футбол.	1	0	1	
91	Беговая подготовка (3-5мин.) ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (проверка гибкости) Спортивные игры.	1	0	1	
92	Беговая подготовка (3-5 мин.) Прыжок в высоту способом "перешагивание". Проверка двигательных способностей (прыжки через скакалку 30с.)	1	0	1	
93	Беговая подготовка (3-5 мин.) Прыжок в высоту с разбега. Проверка двигательных способностей (прыжки через скакалку 1 мин.)	1	0	1	
94	Беговая подготовка (3-5 мин.) Метание малого мяча с разбега.	1	0	1	
95	Беговая подготовка (3-5 мин.) Метание малого мяча с разбега (на результат).	1	0	1	
96	Беговая подготовка (3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие двигательных способностей.	1	0	1	
97	Беговая подготовка (3-5мин.) ОРУ. СБУ.	1	0	1	

	Бег 30м; 60м.Техника эстафетного бега.				
98	Беговая подготовка (3-5мин.) ОРУ. СБУ. Эстафетный бег по стадиону. Бег 30м. (на результат).	1	0	1	
99	Беговая подготовка (3-5мин.) ОРУ. СБУ. Передача эстафетной палочки. Бег 60м.	1	0	1	
100	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000м. (на результат)	1	0	1	
101	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (на результат)	1	0	1	
102	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Техника безопасности и охрана труда при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
2	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника низкого старта и стартового разгона. Специальные-беговые упражнения.	1	0	1	
3	ОРУ. СБУ. Пробегание отрезков до 100м. с максимальной скоростью. Бег 30м. (на результат)	1	0	1	
4	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Специальные-беговые упражнения. Бег 60 м. (на результат)	1	0	1	
5	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ,СБУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	
6	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000 м. Подвижные	1	0	1	

	игры.				
7	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Бег на 100м.(ознакомление).Техника метания малого мяча с разбега.	1	0	1	
8	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	0	1	
9	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
10	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
11	ОРУ. СБУ. Бег 1500 м. Подвижные игры.	1	0	1	
12	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения.Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
13	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения.Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
14	ОРУ. СБУ, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	

15	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	
16	ОРУ. СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (на результат) Спортивные игры.	1	0	1	
17	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	0	1	
18	ОРУ. СБУ. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин. (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	
19	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Футбол. Правила мини-футбола. Передача и остановка мяча. Эстафеты с футбольными мячами.	1	0	1	
20	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Ведение мяча. Удары по мячу.	1	0	1	
21	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Ведение с сопротивлением. Жонглирование мячом. Двусторонняя игра.	1	0	1	
22	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ, СБУ. Челночный бег 3*10м. (на результат)	1	0	1	
23	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ,	1	0	1	

	СБУ, упражнения на гибкость. Проверка гибкости (на результат)				
24	ОРУ. СБУ. Эстафеты на комплексное развитие двигательных способностей. Подтягивание на перекладине.	1	0	1	
25	ОРУ. СБУ. Бег с переходом на ходьбу (до 15 мин.)	1	0	1	
26	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
27	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов I четверти.	1	0	1	
28	Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	
29	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте (в парах).	1	0	1	
30	Ловля и передача мяча в движении (в парах). Ведение мяча с изменением направления движения (в парах).	1	0	1	
31	Ведение мяча с изменением направления (змейкой). Штрафные броски.	1	0	1	

32	Штрафные броски. Бросок мяча в движении. Проверка скоростных способностей (прыжки через скакалку 30сек.)	1	0	1	
33	Комбинация из освоенных элементов. Штрафной бросок (К)	1	0	1	
34	Вырывание и выбивание мяча (в парах). Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	
35	Бросок мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	
36	Комбинация из ранее изученных элементов (К). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
37	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
38	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
39	Волейбол. Правила игры. Стойки игрока. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте (в парах). Игра "Пионербол"	1	0	1	
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте (в парах). Прием мяча снизу двумя руками (в парах). Игра "Пионербол"	1	0	1	
41	Прием мяча снизу двумя руками (в парах).	1	0	1	

	Нижняя прямая подача (в парах). Игра "Пионербол".				
42	Совершенствование передачи и приема мяча через сетку. Нижняя прямая подача (через сетку). Прием и передача мяча (в парах) (К)	1	0	1	
43	Совершенствование передачи и приема мяча через сетку. Нижняя прямая подача (через сетку). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
44	Прием и передача мяча (через сетку) (К). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
45	Нижняя прямая подача (через сетку) (К). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
46	Подготовка к ГТО. Игра по упрощенным правилам волейбола. Проверка выносливости (прыжки через скакалку 1 мин.)	1	0	1	
47	Терминология. Тактика игры. Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
48	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подведение итогов II четверти.	1	0	1	

49	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Охрана труда и техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	
50	Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
51	Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
52	Согласованность рук и ног в П2 ходе.	1	0	1	
53	Передвижение на лыжах до 3км.	1	0	1	
54	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
55	Работа рук при движении Оо ходом. Отрезки 2х300м. с переменной скоростью.	1	0	1	
56	Прохождение 3 км. (на время)	1	0	1	
57	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
58	Совершенствование П2 хода.	1	0	1	
59	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1	0	1	
60	Развитие двигательных способностей.	1	0	1	

	Спортивные и подвижные игры.				
61	Совершенствование Оо хода.	1	0	1	
62	Передвижение по слабопересеченной местности до 3,5 км.	1	0	1	
63	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
64	Ознакомление с коньковыми лыжными ходами.	1	0	1	
65	Спуски в различных стойках. Торможение « плугом».	1	0	1	
66	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
67	Обучение О2 коньковому ходу. Повторное прохождение коротких отрезков (5 x 150 м.).	1	0	1	
68	Передвижение по среднепересеченной местности до 4 км.	1	0	1	
69	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
70	Совершенствование О2 конькового хода.	1	0	1	
71	Спуски в различных стойках. Торможение	1	0	1	

	« плугом».				
72	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
73	Передвижение изученными лыжными ходами до 4,5 км.	1	0	1	
74	Спуски в различных стойках. Подъем "елочкой"	1	0	1	
75	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
76	Прохождение изученными лыжными ходами 5 км. (на время)	1	0	1	
77	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
78	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов III четверти.	1	0	1	
79	Охрана труда и техника безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
80	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам волейбола (пионербола).	1	0	1	
81	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (челночный бег 3*10м.)	1	0	1	

82	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам волейбола (пионербола).	1	0	1	
83	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (поднимание и опускание туловища за 1мин.)	1	0	1	
84	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам баскетбола.	1	0	1	
85	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	1	0	1	
86	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам баскетбола.	1	0	1	
87	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (прыжок в длину с места)	1	0	1	
88	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра мини-футбол.	1	0	1	
89	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (подтягивание)	1	0	1	
90	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ, СБУ. Игра мини-футбол.	1	0	1	
91	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (проверка гибкости)	1	0	1	

92	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
93	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "перешагивание" (на результат).	1	0	1	
94	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ. Метание малого мяча с разбега.	1	0	1	
95	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ. Метание малого мяча с разбега (на результат).	1	0	1	
96	Беговая подготовка (3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие двигательных способностей.	1	0	1	
97	ОРУ. СБУ. Бег 30м; 60м: 100м.	1	0	1	
98	ОРУ. СБУ. Техника эстафетного бега. Бег 30м. (на результат).	1	0	1	
99	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег по стадиону. Бег 60м. (на результат)	1	0	1	
100	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000м. (на результат)	1	0	1	
101	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (на результат)	1	0	1	
102	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	

	Подведение итогов за год.				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Техника безопасности и охрана труда при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
2	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника низкого старта и стартового разгона. Специальные-беговые упражнения.	1	0	1	
3	ОРУ. СБУ. Пробегание отрезков до 100м. с максимальной скоростью. Бег 30м. (на результат)	1	0	1	
4	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Специальные-беговые упражнения. Бег 60 м. (на результат)	1	0	1	
5	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ,СБУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	
6	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000 м. Подвижные	1	0	1	

	игры.				
7	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Бег на 100м.(ознакомление).Техника метания малого мяча с разбега.	1	0	1	
8	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	0	1	
9	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
10	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
11	ОРУ. СБУ. Бег 1500 м. Подвижные игры.	1	0	1	
12	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения.Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
13	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения.Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
14	ОРУ. СБУ, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	

15	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	
16	ОРУ. СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (на результат) Спортивные игры.	1	0	1	
17	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	0	1	
18	ОРУ. СБУ. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин. (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	
19	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Футбол. Правила мини-футбола. Передача и остановка мяча. Эстафеты с футбольными мячами.	1	0	1	
20	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Ведение мяча. Удары по мячу.	1	0	1	
21	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Ведение с сопротивлением. Жонглирование мячом. Двусторонняя игра.	1	0	1	
22	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ, СБУ. Челночный бег 3*10м. (на результат)	1	0	1	

23	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) ОРУ, СБУ, упражнения на гибкость. Проверка гибкости (на результат)	1	0	1	
24	ОРУ. СБУ. Эстафеты на комплексное развитие двигательных способностей. Подтягивание на перекладине.	1	0	1	
25	ОРУ. СБУ. Бег с переходом на ходьбу (до 15 мин.)	1	0	1	
26	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
27	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов I четверти.	1	0	1	
28	Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	
29	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте (в парах).	1	0	1	
30	Ловля и передача мяча в движении (в парах). Ведение мяча с изменением направления движения (в парах).	1	0	1	
31	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1	

	(змейкой). Штрафные броски.				
32	Штрафные броски. Бросок мяча в движении. Проверка скоростных способностей (прыжки через скакалку 30сек.)	1	0	1	
33	Комбинация из освоенных элементов. Штрафной бросок (К)	1	0	1	
34	Вырывание и выбивание мяча (в парах). Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	
35	Бросок мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	
36	Комбинация из ранее изученных элементов (К). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
37	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
38	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
39	Волейбол. Правила игры. Стойки игрока. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте (в парах). Игра "Пионербол"	1	0	1	
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте (в парах). Прием мяча снизу двумя	1	0	1	

	руками (в парах). Игра "Пионербол"				
41	Прием мяча снизу двумя руками (в парах). Нижняя прямая подача (в парах). Игра "Пионербол".	1	0	1	
42	Совершенствование передачи и приема мяча через сетку. Нижняя прямая подача (через сетку). Прием и передача мяча (в парах) (К)	1	0	1	
43	Совершенствование передачи и приема мяча через сетку. Нижняя прямая подача (через сетку). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
44	Прием и передача мяча (через сетку) (К). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
45	Нижняя прямая подача (через сетку) (К). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
46	Подготовка к ГТО. Игра по упрощенным правилам волейбола. Проверка выносливости (прыжки через скакалку 1 мин.)	1	0	1	
47	Терминология. Тактика игры. Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	

	волейбола.				
48	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подведение итогов II четверти.	1	0	1	
49	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Охрана труда и техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	
50	Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
51	Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
52	Согласованность рук и ног в П2 ходе.	1	0	1	
53	Передвижение на лыжах до 3км.	1	0	1	
54	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
55	Работа рук при движении Оо ходом. Отрезки 2х300м. с переменной скоростью.	1	0	1	
56	Прохождение 3 км. (на время)	1	0	1	
57	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	

58	Совершенствование П2 хода.	1	0	1	
59	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1	0	1	
60	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
61	Совершенствование Оо хода.	1	0	1	
62	Передвижение по слабопересеченной местности до 3,5 км.	1	0	1	
63	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
64	Ознакомление с коньковыми лыжными ходами.	1	0	1	
65	Спуски в различных стойках. Торможение « плугом».	1	0	1	
66	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
67	Обучение О2 коньковому ходу. Повторное прохождение коротких отрезков (5 x 150 м.).	1	0	1	
68	Передвижение по среднепересеченной местности до 4 км.	1	0	1	
69	Развитие двигательных способностей.	1	0	1	

	Спортивные и подвижные игры.				
70	Совершенствование О2 конькового хода.	1	0	1	
71	Спуски в различных стойках. Торможение « плугом».	1	0	1	
72	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
73	Передвижение изученными лыжными ходами до 4,5 км.	1	0	1	
74	Спуски в различных стойках. Подъем "елочкой"	1	0	1	
75	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
76	Прохождение изученными лыжными ходами 5 км. (на время)	1	0	1	
77	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
78	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов III четверти.	1	0	1	
79	Охрана труда и техника безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
80	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по	1	0	1	

	правилам волейбола (пионербола).				
81	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (челночный бег 3*10м.)	1	0	1	
82	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам волейбола (пионербола).	1	0	1	
83	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (поднимание и опускание туловища за 1мин.)	1	0	1	
84	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам баскетбола.	1	0	1	
85	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	1	0	1	
86	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам баскетбола.	1	0	1	
87	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (прыжок в длину с места)	1	0	1	
88	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра мини-футбол.	1	0	1	
89	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (подтягивание)	1	0	1	
90	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ, СБУ.	1	0	1	

	Игра мини-футбол.				
91	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (проверка гибкости)	1	0	1	
92	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
93	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ, СБУ. Прыжок в высоту способом "перешагивание" (на результат).	1	0	1	
94	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ. Метание малого мяча с разбега.	1	0	1	
95	Беговая подготовка (3-5 мин.) ОРУ. Метание малого мяча с разбега (на результат).	1	0	1	
96	Беговая подготовка (3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие двигательных способностей.	1	0	1	
97	ОРУ. СБУ. Бег 30м; 60м; 100м.	1	0	1	
98	ОРУ. СБУ. Техника эстафетного бега. Бег 30м. (на результат).	1	0	1	
99	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег по стадиону. Бег 60м. (на результат)	1	0	1	

100	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000м. (на результат)	1	0	1	
101	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (на результат)	1	0	1	
102	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Техника безопасности и охрана труда при занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
2	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника низкого старта и стартового разгона. Специальные-беговые упражнения.	1	0	1	
3	ОРУ. СБУ. Пробегание отрезков до 60м. с максимальной скоростью. Бег 30м. (на результат)	1	0	1	
4	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Специальные-беговые упражнения. Бег 60 м. (на результат)	1	0	1	
5	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	
6	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000 м. Подвижные	1	0	1	

	игры.				
7	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника метания малого мяча с разбега.	1	0	1	
8	ОРУ. СБУ. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	0	1	
9	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
10	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
11	ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. Подвижные игры.	1	0	1	
12	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
13	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	
14	ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	
15	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	
16	ОРУ. СБУ. Сгибание и разгибание рук в	1	0	1	

	упоре лежа от пола (на результат) Спортивные игры.				
17	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	0	1	
18	ОРУ. СБУ. Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек. (на результат) Подвижные игры.	1	0	1	
19	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Футбол. Правила мини-футбола. Передача и остановка мяча. Эстафеты с футбольными мячами.	1	0	1	
20	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Ведение мяча. Удары по мячу. Прыжки через скакалку за 30 с. (на результат)	1	0	1	
21	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Ведение с сопротивлением. Жонглирование мячом. Двусторонняя игра.	1	0	1	
22	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Эстафеты с предметами. Челночный бег 3*10м. (на результат)	1	0	1	
23	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Эстафеты на развитие координации. Проверка гибкости (на результат)	1	0	1	

24	ОРУ. СБУ. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	1	0	1	
25	ОРУ. СБУ. Бег с переходом на ходьбу (до 15 мин.) Спортивные игры.	1	0	1	
26	Беговая подготовка (до 3-5 мин.) Подготовка к ГТО.	1	0	1	
27	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов I четверти.	1	0	1	
28	Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	0	1	
29	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте (в парах).	1	0	1	
30	Ловля и передача мяча в движении (в парах). Ведение мяча с изменением направления движения (в парах).	1	0	1	
31	Ведение мяча с изменением направления (змейкой). Штрафные броски.	1	0	1	
32	Штрафные броски. Бросок мяча в движении.	1	0	1	
33	Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	

	Штрафной бросок (К)				
34	Вырывание и выбивание мяча (в парах). Комбинация из освоенных элементов.	1	0	1	
35	Бросок мяча в движении. Комбинация из освоенных элементов	1	0	1	
36	Комбинация из ранее изученных элементов (К). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
37	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
38	Правила игры. Двусторонняя игра.	1	0	1	
39	Волейбол. Правила игры. Стойки игрока. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте (в парах). Игра "Пионербол"	1	0	1	
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте (в парах). Прием мяча снизу двумя руками (в парах). Игра "Пионербол"	1	0	1	
41	Прием мяча снизу двумя руками (в парах). Нижняя прямая подача (в парах). Игра "Пионербол".	1	0	1	
42	Совершенствование передачи и приема мяча через сетку. Нижняя прямая подача (через сетку). Прием и передача мяча (в	1	0	1	

	парах) (К)				
43	Совершенствование передачи и приема мяча через сетку. Нижняя прямая подача (через сетку). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
44	Прием и передача мяча (через сетку) (К). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
45	Нижняя прямая подача (через сетку) (К). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
46	Подготовка к ГТО. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
47	Терминология. Тактика игры. Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1	
48	Игра по упрощенным правилам волейбола. Подведение итогов II четверти.	1	0	1	
49	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Охрана труда и техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	
50	Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных способностей.	1	0	1	
51	Строевая подготовка. Развитие	1	0	1	

	двигательных способностей.				
52	Согласованность рук и ног в П2 ходе.	1	0	1	
53	Передвижение на лыжах до 3км.	1	0	1	
54	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
55	Работа рук при движении Оо ходом. Отрезки 2х300м. с переменной скоростью.	1	0	1	
56	Прохождение 3 км. (на время)	1	0	1	
57	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
58	Совершенствование П2 хода.	1	0	1	
59	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1	0	1	
60	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
61	Совершенствование Оо хода.	1	0	1	
62	Передвижение по слабопересеченной местности до 3,5 км.	1	0	1	
63	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	

64	Ознакомление с коньковыми лыжными ходами.	1	0	1	
65	Спуски в различных стойках. Торможение « плугом».	1	0	1	
66	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
67	Обучение О2 коньковому ходу. Повторное прохождение коротких отрезков (5 x 150 м.).	1	0	1	
68	Передвижение по среднепересеченной местности до 4 км.	1	0	1	
69	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
70	Совершенствование О2 конькового хода.	1	0	1	
71	Спуски в различных стойках. Торможение « плугом».	1	0	1	
72	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
73	Передвижение изученными лыжными ходами до 4,5 км.	1	0	1	
74	Спуски в различных стойках. Подъем	1	0	1	

	"елочкой"				
75	Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
76	Прохождение изученными лыжными ходами 5 км. (на время)	1	0	1	
77	Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
78	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов III четверти.	1	0	1	
79	Охрана труда и техника безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой. Основы знаний.	1	0	1	
80	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам волейбола.	1	0	1	
81	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (челночный бег 3*10м.)	1	0	1	
82	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам волейбола.	1	0	1	
83	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (поднимание и опускание туловища за 1 мин.)	1	0	1	
84	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по	1	0	1	

	правилам баскетбола.				
85	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	1	0	1	
86	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра по правилам баскетбола.	1	0	1	
87	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (прыжок в длину с места)	1	0	1	
88	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра мини-футбол.	1	0	1	
89	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (подтягивание)	1	0	1	
90	Беговая подготовка (3-5 мин.) Игра мини-футбол.	1	0	1	
91	ОРУ. СБУ. Проверка двигательных способностей (проверка гибкости) Спортивные игры.	1	0	1	
92	Беговая подготовка (3-5 мин.) Прыжок в высоту способом "перешагивание". Проверка двигательных способностей (прыжки через скакалку 1 мин.)	1	0	1	
93	Беговая подготовка (3-5 мин.) Прыжок в высоту способом "перешагивание" (на	1	0	1	

	результат).				
94	Беговая подготовка (3-5 мин.) Метание малого мяча с разбега.	1	0	1	
95	Беговая подготовка (3-5 мин.) Метание малого мяча с разбега (на результат).	1	0	1	
96	Беговая подготовка (3-5 мин.) Круговая тренировка на развитие двигательных способностей.	1	0	1	
97	ОРУ. СБУ. Бег 30м; 60м. Техника эстафетного бега.	1	0	1	
98	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег по стадиону. Бег 30м. (на результат).	1	0	1	
99	ОРУ. СБУ. Передача эстафетной палочки. Бег 60м. (на результат)	1	0	1	
100	ОРУ. СБУ. Бег 500/1000м. (на результат)	1	0	1	
101	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (на результат)	1	0	1	
102	Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

- Физическая культура, 8-9 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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

educont.ru

