

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ КЕЗСКИЙ РАЙОН УДМУРТСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ"

МБОУ "Чепецкая СОШ"

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор

_____ / Широких Н.И./

Приказ № 135

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1993195)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Чепца 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).

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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по

самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие 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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад,

боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для

оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Название темы (раздела)	Содержание учебного раздела	Кол – во часов	Из них контрольных работ, зачетных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	<p>Физическая культура как область знаний</p> <p>История и современное развитие физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической</p>	28 ч	5	https://resh.edu.ru/subject/9/

		<p>подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>инвентаря.</p> <p>Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>			
2.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и</p>	18 ч.	6	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления</p>			
--	--	--	--	--

		<p>мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>			
3.	Лыжная подготовка	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой</p>	24 ч	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

		интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.			
4.	Подвижные игры с элементами «Спортивных игр»	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	32 ч.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого		102 ч.	15	

6 КЛАСС

№	Название темы (раздела)	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Из них зачетных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	20	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Гимнастика с основами акробатики	-Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). -Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий.. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	21	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов,	19	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

		поворотов, торможений.			
4	Спортивные игры	технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. -футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; -баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; -волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	33	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Легкая атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	9	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого			102	20	

7 КЛАСС

№	Название темы (раздела)	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Из них зачетных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	20	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Гимнастика с основами акробатики	-Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	21	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

		-Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий.. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.			
3	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	19	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Спортивные игры	технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. -футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; -баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; -волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	33	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Легкая атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	10	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого			102		

8 КЛАСС

№	Название темы (раздела)	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Из них зачетных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	30	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Гимнастика с основами акробатики	-Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). -Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	16	3	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
3	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	24	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Спортивные игры	-баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, тактика защиты, тактика нападения. -волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, тактика защиты, тактика нападения.	32	4	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

Итого	102	19	
-------	-----	----	--

9 КЛАСС

№	Название темы (раздела)	Содержание учебного раздела	Кол-во часов	Из них зачетных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	15	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Гимнастика с основами акробатики	-Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). -Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий.. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	15	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	18	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

4	Спортивные игры	-баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, тактика защиты, тактика нападения. -волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, тактика защиты, тактика нападения.	39	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Легкая атлетика	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	15	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого			102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности ИОТ – 60 Старты из различных исходных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Высокий старт	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. Высокий старт	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Челночный бег 3х10 метров	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Метание мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Метание мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание теннисного мяча - зачёт	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Техника прыжка в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Техника прыжка в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Тестирование прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Бег на средние дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Бег на средние дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Совершенствование техники бега. Контрольный бег 1500 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Развитие силовых качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Инструктаж по технике безопасности ИОТ – 63.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	Стойки и передвижения игрока				
17	Повороты и остановки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Броски и ловля мяча в парах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Броски мяча в парах на точность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Броски и ловля мяча в парах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Бросок мяча в кольцо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Бросок мяча в кольцо – зачёт.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Поворот на месте с мячом в руках. Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Поворот на месте с мячом в руках. Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Основные приемы игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Тактика свободного нападения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Инструктаж потехнике безопасности ИОТ – 59 Кувырок вперед	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Кувырок назад и вперёд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Стойка на голове и руках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Гимнастические упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Висы. Строевые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Лазание по гимнастической стенке и висы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

37	Лазанье по канату в два и три приема	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Лазанье по канату в два и три приема	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Упражнения на гимнастическом бревне. Тестирование по подтягиванию.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Полоса препятствий	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Инструктаж по технике безопасности ИОТ – 61. Скользящий шаг	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Поворот прыжком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Одновременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Одновременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Одновременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Одновременный двухшажный ход	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Прохождение дистанции на выносливость	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Торможение «плугом» на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Торможение «плугом» на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Торможение «плугом» на лыжах - зачёт	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

57	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Правила безопасного падения на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Прохождение дистанции 1 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Круговая эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Преодоление бугров и впадин	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Прохождение дистанции на выносливость	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Опорный прыжок через гимнастического козла	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Совершенствование прыжков через гимнастического козла	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Упражнения на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Подвижная игра «Осада города»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Повороты и остановки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Упражнения в парах с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Прием и передача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Прием и передача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

78	Игровые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Нижняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Нижняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Основные приемы игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Игровые задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Работа в парах через сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Тактика игры. Специальные упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Футбол. Основные приемы и правила игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Основные приемы и правила игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Техника удара по мячу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Техника ведение мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Прыжок в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Прыжок в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Прыжок в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Тестирование: Челночный бег 3x10 метров	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Метание мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Метание мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Техника прыжка в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Тестирование прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

101	Совершенствование техники бега. Контрольный бег 1500 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Совершенствование техники бега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях легкой атлетикой. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	ОРУ на месте. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе 500м. «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени. «футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени. «футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

5	ОРУ со скакалками. Бег в равномерном темпе. Техника низкого старта. Бег 60 м на время. «мини-футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	ОРУ со скакалками. Бег в равномерном темпе. Техника низкого старта. Бег 60 м на время. «мини-футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	ОРУ на месте. Учет на выносливость 6 мин.бег. учет в силовых способностях (подтягивание). «мини-футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	ОРУ на месте. Учет на выносливость 6 мин.бег. учет в силовых способностях (подтягивание). «мини-футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	ОРУ на месте. Бег в равномерном темпе. Учет в беге на 1500м. «футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	ОРУ в движении. Обучить технике метания малого мяча. «мини-футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	ОРУ в движении. Обучить технике метания малого мяча. «мини-футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	ОРУ на месте. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	ОРУ на месте. Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	ОРУ в движении. Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров на время.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	расстояние. Бег в равномерном темпе.				
16	ОРУ на месте. Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Правила выполнения домашних заданий по ф/к.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комплекс ОРУ. Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Комплекс ОРУ. Метание мяча. Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Комплекс ОРУ. Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	основы выполнения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

23	ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ для разогревания. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ для разогревания. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	ОРУ со скакалками. Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч. Выполнение обязанностей командира отделения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	ОРУ с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ног, с поворотами, с ходьбой. Акробатика и акробатические Стойка на лопатках.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения . Упражнения на равновесие.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

31	ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы 2-3. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	ОРУ в парах. Развитие силовых способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	ОРУ в парах. Кувырок вперед прыжком, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Упражнения с различными	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	способами вращения.				
40	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

48	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

61	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Подача мяча, прием мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Прямой нападающий удар. подача мяча. Игра. Помощь в судействе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

70	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. Судейство.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Игровые задания. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	рукой. Игра.				
80	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	игроков. Игровые задания.				
88	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Переломы, вывихи, растяжения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Варианты челночного бега. Поддачи команд.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	тренировка				
98	Бег 60 м с ускорением. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Бег 60 м учет. Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту. Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту. Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ ИОТ – 60 на уроках лёгкой атлетики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях легкой атлетикой. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	равновесия. Бег на короткие дистанции				
2	ОРУ. Обучить технике равномерного бега. Равномерный бег 1000м. «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	ОРУ в движении. Бег до 1000м на выносливость, «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	ОРУ на месте. Прыжки с места. Бег до 60 м с низкого старта (учет). «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	ОРУ на месте. Прыжки с места. Бег до 60 м с низкого старта (учет). «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	ОРУ в движении. Обучение технике спринтерского бега, стартового разгона, бега по дистанции. «мини-футбол»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	ОРУ на месте. Бег 30 м. Метание малого мяча. Кросс 1500м. (учет).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	ОРУ в движении. Бег на выносливость , 6 мин.бег. «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	ОРУ в движении. техника прыжка в длину с разбега. «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	ОРУ на месте. Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости). Прыжок в длину с разбега (учет). «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	ОРУ в движении. Обучение техники метания малого мяча (подводящие, имитационные, обучающие упражнения). Объяснить положение рук при метании. 1) разбег (подготовительная фаза); 2) бросок (основная фаза); 3) торможение после броска (заключительная фаза). «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

12	ОРУ в движении. Обучение техники метания малого мяча (подводящие, имитационные, обучающие упражнения). Объяснить положение рук при метании. 1) разбег (подготовительная фаза); 2) бросок (основная фаза); 3) торможение после броска (заключительная фаза). «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	ОРУ на месте. Закрепление техники метания малого мяча. «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	ОРУ в движении. Метание малого мяча(учет). Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	ОРУ на месте. Бег с препятствиями. Метание в вертикальную цель теннисного мяча 150г. Итоги занятий по лёгкой атлетике.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Инструктаж по ТБ ИОТ - 63 на уроках спортивных игр. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении, броски с места, в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении, броски с места, в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	ОРУ в движении. Передачи мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места в движении из различных точек.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

20	ОРУ с мячами. Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Жонглирование мячом, Штрафные броски.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	ОРУ с мячами. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3 на одну корзину. Игра стритбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	ОРУ в движении. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	ОРУ в движении. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	ОРУ на месте. Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, броски в корзину. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	ОРУ с мячами. Ведение без сопротивления защитника, с сопротивлением, обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини-баскетбол. метание набивного мяча(учет)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	ОРУ на месте. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок). Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	ОРУ на месте. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок). Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

28	ОРУ с мячами. Повороты с мячом, индивидуальная защита. Игра в нападении на одну корзину 4*4. 5*5, Штрафные броски.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	ОРУ в движении. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	ОРУ в движении. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Инструктаж поТ Б на уроках гимнастики ИОТ 59. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий. Строевая подготовка, упражнения с гантелями.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	ОРУ со скакалками. Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, силовая	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». ОРУ с обручами. Элементы акробатики. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	ОРУ в движении. Акробатические соединения. Силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	ОРУ в движении. Акробатические соединения из	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	изученных элементов.				
37	ОРУ на месте. Акробатические соединения. Стойка на голове и на руках. Силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	ОРУ в движении. Подтягивание. Переворот боком из прямой и боковой стойки. Наклон вперед сидя(учет)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	ОРУ со скакалками. Упражнения с гантелями, экспандерами. ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку за 2,5 мин. Полоса препятствий. Итоги раздела гимнастика.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки ИОТ - 61. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

48	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Дистанция 2 км (учет). Спуски с горы, подъемы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Одновременный одношажный ход . Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы. Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	горы. Игра «Гонки с выбыванием».				
62	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы. Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Прохождение дистанции 3-4,5км. Итоги занятий по лыжной подготовке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Инструктаж поТ Б на уроках гимнастики ИОТ 59. ОРУ со скакалками. Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок. Подтягивание в висе (учет)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ОРУ на месте. Опорный прыжок. Перекат вперед в упор присев в темпе прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, кувырок вперед прыжком. Упражнения на гибкость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	ОРУ на месте. Опорный прыжок. Перекат вперед в упор присев в темпе прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, кувырок вперед прыжком. Упражнения на гибкость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	ОРУ в движении. Подтягивание. Переворот боком из прямой и боковой стойки. Наклон вперед сидя (учет)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	ОРУ со скакалками. Упражнения с гантелями, экспандерами. ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку за 2,5 мин. Полоса препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
69	ОРУ со скакалками. Упражнения с гантелями, экспандерами. ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку за 2,5 мин. Полоса препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
70	ОРУ со скакалками. Упражнения с набивными	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	мячами. Прыжки через скакалку. Круговая тренировка. Поднимание туловища за мин (учет)				
71	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимн. скамейки). Итоги занятий по гимнастике и акробатике.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр ИОТ - 63. Правила игры. передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Стойка игрока. Перемещение боком, спиной приставными шагами. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием. Игра 3*3 на 0,5 спортзала.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Стойка игрока. Перемещение боком, спиной приставными шагами. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием. Игра 3*3 на 0,5 спортзала.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	ОРУ в движении. Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением. Передача верхняя, стоя спиной к партнеру, нижняя передача. Игра по упрощенным правилам.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	ОРУ с мячами. Совершенствование изученных элементов волейбола. Верхняя передача в паре. Нижняя подача. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	ОРУ с мячами. Совершенствование изученных элементов волейбола. Верхняя передача в паре. Нижняя подача. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

78	ОРУ в движении. Нижняя подача через сетку. Чередование приемов, передач сверху, над собой, снизу. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	ОРУ на месте. Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча (работа у стенки), прием. Отбивание мяча кулаком, через сетку. прыжки через скакалку (учет). Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
80	ОРУ с мячами. Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	ОРУ с мячами. Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	ОРУ в движении. Нижняя подача, работа в паре, тройках. Прыжок в длину с места (учет). Игра	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	ОРУ на месте. Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
84	ОРУ на месте. Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	ОРУ в движении. Отбивание кулаком через сетку. Совершенствование техники перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	ОРУ в движении. Отбивание кулаком через сетку. Совершенствование техники перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
87	87 16 ОРУ в движении. Игровой урок. Итоги уроков	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	по волейболу. Задача на следующий урок. Судейство по упрощённым правилам.				
88	Инструктаж по ТБ ИОТ – 60 на уроках лёгкой атлетики. ОРУ в движении. Низкий старт. Бег 70-80 м на ускорение. Прыжок в длину с разбега. Мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	ОРУ в движении. Бег 60 м. (учет). Метание малого мяча. Кросс 500м (д), 1000 м (м). Футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	ОРУ на месте. Полоса препятствий. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега на дальность. Мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	ОРУ в движении. Метание малого мяча (учет). Бег 1500м. (учет). Футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подтягивание. Бег 100м с низкого старта. Футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
93	ОРУ на месте. Броски набивного мяча вперед-вверх на дальность. Прыжки в длину с разбега(учет). Бег в равномерном темпе. Мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	ОРУ в движении. кросс 2000 м. Футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	ОРУ в движении. Ловля набивного мяча в парах, полоса препятствий. Равномерный бег до 10 мин. Мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	ОРУ на месте. Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через препятствия. Футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
97	ОРУ на месте. Кросс до 15 минут в равномерном темпе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
98	ОРУ в движении. Бег 100 м на ускорение. Броски	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх.				
99	ОРУ на месте. Эстафетный бег, силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
100	ОРУ на месте. Кросс 2000 м (учет).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
101	ОРУ на месте. Полоса препятствий, 6-минутный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	ОРУ в движении. 6-минутный бег, игра по желанию учащихся. Подведение итогов года.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения Т. Б. на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ ИОТ – 60 на уроках лёгкой атлетики. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Бег 2000м. (у). игра «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Равномерный бег до 10 мин. Игра в футбол. Подведение итогов раздела.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Инструктаж по ТБ ИОТ - 63 на уроках спортивных игр. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Учебная игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	защиты в своей зоне.Игра по правилам мини-баскетбола.				
25	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне.Игра по правилам мини-баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов.ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Инструктаж по Т Б на уроках гимнастики ИОТ 59. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	ОРУ со скакалками. Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	ОРУ со скакалками. Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». ОРУ с обручами. Элементы акробатики. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

36	ОРУ в движении. Акробатические соединения. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	ОРУ в движении. Акробатические соединения из изученных элементов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	ОРУ на месте. Акробатические соединения. Стойка на голове и на руках. Силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	ОРУ со скакалками. Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки ИОТ – 61. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой», одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

49	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	выбыванием».				
63	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Инструктаж по Т Б на уроках гимнастики ИОТ 59. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Из стойки «старт пловца» два темповых кувырка вперед (второй- со скрещиванием ног). Упражнения на гибкость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ОРУ в движении. Поворот кругом в упоре присев, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках. Опорный прыжок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
66	ОРУ со скакалками. Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	ОРУ на месте. Опорный прыжок. Пережат вперед в упор присев в темпе прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, кувырок вперед прыжком. Упражнения на гибкость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	ОРУ в движении. Подтягивание. Переворот боком из прямой и боковой стойки. Лазание по канату.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
69	ОРУ со скакалками. Упражнения с гантелями, экспандерами. Лазание по канату.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимн. скамейки).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
71	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Тест на гибкость. Силовая подготовка. Итоги занятий по гимнастике и акробатике.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр ИОТ - 63.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	Правила игры. Жесты судей.				
73	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

87	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Инструктаж по ТБ ИОТ – 60 на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Эстафетный бег, полоса препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Бег с изменением темпа и ритма шага. футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Бег 100м. (у), Силовая п-ка. футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Круговая тренировка Полоса препятствий. футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Игры, эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Игры, эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р, лапта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Бег 2000м. (у). игра «лапта»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча. футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Равномерный бег до 10 мин. Игра в футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Т.Б. на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	ОРУ со скакалками. Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	гибкость, силовая подготовка.				
18	Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». ОРУ с обручами. Элементы акробатики. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	ОРУ в движении. Акробатические соединения. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	ОРУ в движении. Акробатические соединения из изученных элементов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	ОРУ на месте. Акробатические соединения. Стойка на голове и на руках. Силовая подготовка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Из стойки «старт пловца» два темповых кувырка вперед (второй- со скрещиванием ног). Упражнения на гибкость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	ОРУ в движении. Поворот кругом в упоре присев, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках. Опорный прыжок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	ОРУ со скакалками. Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	ОРУ на месте. Опорный прыжок. Перекаат вперед в упор присев в темпе прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, кувырок вперед прыжком. Упражнения на гибкость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	ОРУ в движении. Подтягивание. Переворот боком из прямой и боковой стойки. Лазание по канату.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	ОРУ со скакалками. Упражнения с гантелями, экспандерами. Лазание по канату.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	ОРУ со скакалками. Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимн. скамейки).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Тест на гибкость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	Силовая подготовка.				
31	Т.Б. на уроках баскетбола. Первая медицинская помощь при вывихах и ушибах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Учебная игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

43	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

58	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	ТБ на уроках по волейболу. Правила игры. Жесты судей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

74	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку.Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку.Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком.Нападающий удар, блок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком.Нападающий удар, блок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	высоту способом «ножницы»				
90	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Бросание набивного мяча вперед, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
96	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Эстафетный бег, полоса препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Бег с изменением темпа и ритма шага. футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Бег 100м. (у), Силовая п-ка. футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Круговая тренировка Полоса препятствий. футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Игры, эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Игры, эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

- 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»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

