

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Цели изучения учебного предмета «физическая культура»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности<sup>[1]</sup>.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

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

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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 культурой 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. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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

#### **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, 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 закалывания 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.

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. 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 «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, 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. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. 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 «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, 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». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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 «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 старшеклассников.

### **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»; прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

#### **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 т. п.).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). 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 т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

##### **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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

**Развитие координации движений.**

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

**Модуль «Гимнастика».**

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

**Развитие координации движений.**

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

**Развитие силовых способностей.**

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

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

**Развитие выносливости.**

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

**Развитие силовых способностей.**

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

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

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

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

##### **Баскетбол.**

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.

##### **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 вперёд, 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.

**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.

**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.

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

### **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**

#### ***Универсальные познавательные 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

#### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

#### ***Универсальные учебные регулятивные 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 относиться 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**

#### **5 класс.**

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

### **6 класс**

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 Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **7 класс**

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

## **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
  - выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, 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;

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

## **9 класс**

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 учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 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.

## 5 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	22		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Баскетбол.	4		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Волейбол.	16		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Футбол.	4		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
3.1.	Кроссовая подготовка	10		10	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**6 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	22		22	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Баскетбол.	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Волейбол.	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Футбол.	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	10		10	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	68	

**7 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	22		22	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Баскетбол.	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Волейбол.	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Футбол.	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	10		10	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСР ГТО ( <a href="http://gto.ru">gto.ru</a> )
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**8 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	22		22	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Баскетбол.	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Волейбол.	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Футбол.	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	10		10	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО ( <a href="http://gto.ru">gto.ru</a> )
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**9 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	В процессе урока		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	22		22	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Баскетбол.	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Волейбол.	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Футбол.	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	10		10	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСР ГТО ( <a href="http://gto.ru">gto.ru</a> )
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

5 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Первая четверть - 16 уроков 1. Легкая атлетика (12 часов) 2. Спортивные игры (4 часа)</b>						
1	<b>Правила поведения на спортивной площадке и занятиях легкой атлетикой.</b> <b>Бег с ускорением на 30 м.</b> История развития физической культуры. ОРУ в движении. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две на месте. Беговые эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Бег с высокого старта до <b>15 м.</b> Бег с ускорением до <b>50 м.</b> <b>Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. : челночный бег 3x10 метров</b> Беговые эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	<b>Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров</b> Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотник и сторож».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	<b>Прыжок в длину с места.</b> <b>Бег на 1000 метров.</b> Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Бег на 1000 метров.</b> Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Метания теннисного мяча в горизонтальную цель с места. Метания теннисного мяча в вертикальную цель с места.</b> Подвижная игра «Салки с мячом».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Бег с изменением частоты шагов. <b>Высокий старт.</b> <b>Бег на 60 м с высокого старта.</b> Метание мяча с места на дальность.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

8	ОРУ в движении. <b>Контроль двигательных качеств: бег 60 м с низкого старта.</b> Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Эстафеты встречная и круговая.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Эстафеты с кубиками «Посадка картофеля», «Расставь и собери».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Строевые упражнения. <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b> Игра в футбол.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Контроль за развитием двигательных качеств: метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Лапта».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Прыжки через низкие барьеры. Игра в футбол.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	ТБ.Баскетбол Основные правила и приемы игры в баскетбол. <b>Стойки баскетболиста.</b> <b>Ведение мяча на месте и в движении</b> Подвижная игра «Защита стойки».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	<b>Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди</b> Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	ОРУ с набивным мячом (1 кг). <b>Бросок мяча одной рукой в движении.</b> <b>Повороты без мяча и с мячом. Два шага после ведения мяча.</b> Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	<b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола.Игра в баскетбол по	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

**Вторая четверть - 16 уроков      Спортивные игры (16 часов)**

17	ТБ на занятиях по волейболу. <b>Стойки волейболиста.</b> Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	<b>Перемещения в стойках</b> (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Стойки волейболиста. игра «Пионербол».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки).</b> игра «Пионербол».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	<b>Прием и передача волейбольного мяча над собой двумя руками.</b> игра «Пионербол».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах</b> Прием и передача мяча сверху у стены. игра «Летающий мяч».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Контроль техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах.</b> игра «Удочка».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах.</b> подвижная игра «Пионербол».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	<b>Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах.</b> Прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Контроль техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча снизу двумя руками в парах.</b> Подвижная игра «Пионербол».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	<b>Нижняя подача волейбольного мяча с собственным подбрасыванием.</b> Подвижная игра «Пионербол».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	<b>Нижняя подача волейбольного мяча.</b> Подвижная игра «Пионербол».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	<b>Нижняя подача волейбольного мяча.</b> Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	<b>Контроль техники выполнения нижней подачи волейбольного мяча.</b> Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

30	<b>Тактика свободного нападения.</b> Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	<b>Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом.</b> . Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	<b>Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом.</b> . Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Третья четверть - 20 урока 1. Гимнастика (12часов.), спортивные игры ( 4часов), кроссовая подготовка (4 часа.)</b>						
33	ТБ . Гимнастик <b>Кувырок вперед.</b> Кувырок назад. Перекаты и стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	<b>«Кувырок назад в группировке».</b> «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	<b>«Кувырок назад стойки на лопатках».</b> «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	<b>Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.</b> Перекаты и стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	<b>Контроль выполнения наклона туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу.</b> Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	<b>Вис на перекладине различными способами (вис завесом одной, двумя).</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	<b>Контроль техники выполнения вися на перекладине различными способами.</b> Упражнения на малом гимнастическом Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	<b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.</b> Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	Кувырка вперед с трёх шагов разбега. <b>Опорный прыжок через гимнастического</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	<b>козла(наскок в упор присев и приземление).</b> Подвижные игры.					
42	<b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</b> Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<b>Лазание по канату (в два и три приема).</b> Полоса препятствий. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	<b>Контроль двигательных качеств: поднятие туловища за 30 сек из положения лежа.</b> Опорный прыжок через гимнастического козла (согнув ноги). Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	ТБ.Футбол.Удар по неподвижному мячу. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	<b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</b> Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	<b>Ведение футбольного мяча.</b> Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<b>Обводка мячом ориентиров» (конусов).</b> Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по Пересеченной местности (6 мин). <b>Чередования ходьбы и бега(бег 80 м, ходьба 100 м) - 2раза.</b> Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	<b>Равномерный бег по Пересеченной местности (6 мин).</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Равномерный бег по пересеченной местности (7 мин). Многоскоки.</b> Чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Равномерный бег по пересеченной местности (8 мин).</b> Многоскоки. Чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 100 м) - 4 раза.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Четвертая четверть - 16 урока. кроссовая подготовка (6 час.), легкая атлетика (10 час)</b>						
53	<b>Равномерный бег по пересеченной местности (9 мин).</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	Многоскоки. Чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 100 м) - 5 раз. Подвижная игра «Салки».					
54	<b>Равномерный бег по пересеченной местности (10 мин).</b> Чередования ходьбы и бега (бег <b>100</b> м, ходьба <b>100</b> м) - 2 раза. Подвижная игра «Лапта».	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	Равномерный бег по пересеченной местности (10 мин). <b>Тройной прыжок в длину с места.</b> Чередования ходьбы и бега (бег <b>100</b> м, ходьба <b>100</b> м) - 2 раза. Подвижная игра «Лапта».	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
56	<b>Равномерный бег по пересеченной местности (10 мин).</b> Тройной прыжок в длину с места. Чередования ходьбы и бега (бег <b>100</b> м, ходьба <b>100</b> м) - 3 раза. Эстафета круговая.	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
57	<b>Контроль двигательных качеств: тройной прыжок в длину с места.</b> Чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Эстафета круговая с переноской тяжести.	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	<b>Равномерный бег по пересеченной местности (10 мин).</b> Полоса препятствий Эстафета комбинированная.	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
59	<b>Контроль Бег 30 м, 60 м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
60	<b>Бег 1500 м, 2000 м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
62	<b>Контроль. Наклон вперед из положения</b> стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1			1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

63	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
65	<b>Контроль Челночный бег 3х10м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
66	<b>Метание теннисного мяча весом 150гр.</b> Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
67	<b>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки на скакалке за 1 мин.</b> Бег на 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
68	<b>Игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		68		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. <b>Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	<b>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.</b> Эстафета встречная.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	<b>Бега на 60 и 300 м.</b> Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	<b>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость).</b> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Тестирование подтягивания на перекладине.</b> Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	<b>Тестирование бега на 1000 м.</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Игра «Футбол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	<b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b> Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м. переменный бег с максимальной скоростью. бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

9	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Кидание мяча на дальность с трех шагов разбега. Эстафеты с кубиками «Посадка картофеля», «Расставь и собери».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Строевые упражнения. <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b> Игра в футбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Контроль за развитием двигательных качеств: метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Прыжки через низкие барьеры. Игра в футбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	<u>ТБ. Баскетбол</u> .Технические действия игрока без мяча: <b>Передвижение в стойке баскетболиста.</b> Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения <b>Ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории</b> , на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	<b>Бросок мяча одной рукой в движении. Повороты без мяча и с мячом. Два шага после ведения мяча.</b> Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	<b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Вторая четверть - 16 уроков      Спортивные игры (16 часов)</b>						
17	<b>Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки волейболиста.</b> Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).Броски мяча через волейбольную сетку и ловля высоко летящего	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

18	<b>Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, повороты и остановки).</b> Подвижная игра «Пионербол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах.</b> Перемещения в стойках волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками у стены. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра «Пионербол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	Прием и передача мяча снизу у стены. Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах. <b>Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.</b> Подвижная игра «Пионербол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</b> Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе.</b> Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах</b> Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Прием и передача мяча сверху над собой. Подвижная игра «Летящий мяч».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	<b>Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.</b> Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Подвижная игра «Удочка».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками у сетки. Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

26	<b>Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах.</b> Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	<b>Нижняя прямая и боковая подачи мяча.</b> Тактические действия (передача мяча в разные зоны площадки соперника, неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника, усложненные подачи мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	<b>Верхняя прямая подача мяча.</b> Тактические действия Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	Тактические действия. Верхняя прямая подача мяча <b>Тестирование техники выполнения нижней прямой и боковой подач мяча.</b> Эстафета парами. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	<b>Тестирование техники выполнения верхней подачи мяча.</b> Тактические действия. Эстафета парами. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	<b>Тактика свободного нападения.</b> Эстафета парами. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	<b>Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом.</b> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Третья четверть - 20 урока 1. Гимнастика (12часов.), спортивные игры ( 4часа), кроссовая подготовка (4 часа.)</b>						
33	ТБ на уроках гимнастики <b>. Кувырки вперед и назад.</b> Перекаты назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

34	<p><b>Тестирование техники выполнения кувырков вперед и назад.</b>  Перекаты назад в стойку на лопатках.  «Мост» из положения лежа на спине.  Комбинация из освоенных элементов акробатики.  Подвижная игра «Ни больше, ни меньше»</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	<p><b>Комбинации из освоенных элементов акробатики.</b>  Кувырок назад в «полушпагат». Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь.  Толчком двумя из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами.  «Мост» из положения лежа на спине.  Эстафета с переноской тяжестей.</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	<p><b>Тестирование техники выполнения «Моста»</b>  Комбинации из освоенных элементов акробатики.  Толчком двумя из упора присев стойка на голове с согнутыми Висы на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног, подтягивания).  Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	<p>Комбинации из освоенных элементов акробатики.  <b>Упражнения на малом гимнастическом бревне</b>(ходьба на носках, ходьба спиной вперед, повороты, приседания, равновесие на одной ноге).  Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	<p><b>Тестирование техники выполнения висов на перекладине различными способами.</b>  Упражнения на малом гимнастическом бревне (ходьба на носках, ходьба спиной вперед, поворота, приседания, равновесие на одной ноге, ходьба с закрытыми глазами).  Комбинации из освоенных элементов акробатики.  Подвижная игра «Буря».</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	<p>Упражнения на брусках. Передвижения в висе по горизонтальному канату (рукоходу). <b>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</b> Подвижная игра «Поезд».</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	<p><b>Лазание по канату с помощью ног в два приема.</b> Эстафета с преодолением препятствий.</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

41	<p><b>. Тестирование техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь</b> Лазание по канату (в два и три приема). Эстафета с мешочками.</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	<p><b>Тестирование двигательного качества: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), низкой (девочки).</b> Упражнения на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) - переворот в упор, и соскок с поворотом влево, вправо. Опорный прыжок через гимнастического козла (высота 110 см). Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<p><b>\ Лазание по канату с помощью ног в два приема. Полоса препятствий.</b> Упражнения на растяжку у гимнастической лестницы. Эстафеты с кубиками: «Юла», «Посадка картофеля», «Сороконожки», «Черепашки».</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	<p>ОРУ на гимнастической скамейке. <b>Тестирование техники выполнения лазания по канату.</b> Полоса препятствий. Упражнения на растяжку у гимнастической лестницы. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	<p>ТБ. Футбол Прием и передача мяча ногами. Удары ногой по неподвижному мячу. <b>Остановка и удар ногой по катящемуся мячу.</b> Игра в мини-футбол.</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	<p><b>Остановка и передача мяча.</b> Спортивная игра. Приемки передача мяча ногами.</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	<p>Удары ногой по неподвижному мячу. Остановка и удар ногой по катящемуся мячу. <b>Передача и остановка мяча ногой в парах.</b> Игра в мини-футбол.</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<p>Повороты (без мяча- на месте и в движении; с мячом на месте и в движении). <b>Тестирование техники выполнения передачи и остановка мяча ногой в парах.</b> Игра</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

49	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. <b>Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности (10мин).</b> Чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м, бег 80 м, ходьба 80 м) - 2 раза. Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	<b>Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности (12 мин).</b> Чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м, бег 80 м, ходьба 80 м) — 2 раза. Подвижная игра «Лапта»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности (15 мин).</b> Многоскоки.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Полоса препятствий. Кроссовая подготовка - бег на выносливость до 20 минут.</b> Чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м, бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза Эстафета круговая с переноской тяжести.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Четвертая четверть - 16 уроков. кроссовая подготовка (6 час.), легкая атлетика (10 час)</b>						
53	<b>Кроссовая подготовка - бег с преодолением препятствий (10 мин).</b> Многоскоки. Чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м, бег 80 м, ходьба 80 м) - 3 раза. Эстафёта встречная до 30 м. Подвижная игра «Салки».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	<b>Кроссовая подготовка - бег в гору и спуск. (10 мин).</b> Тройной прыжок в длину с места. Чередования ходьбы { и бега (бег 100 м, ходьба 100 м, бег 100 м, ходьба 100 м) - 2 раза. Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	<b>Кроссовая подготовка - бег на средние дистанции по сыпучему грунту.</b> Тройной прыжок в длину с места. Чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м, бег 100 м, ходьба 100 м) - 2 раза Подвижная игра	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

56	<b>Кроссовая подготовка - бег на выносливость до 20 минут.</b> Тройной прыжок в длину с места.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	<b>Кроссовая подготовка - бег на выносливость до 20 минут.</b> Чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м, бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза Эстафета круговая с переноской тяжести.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	<b>Тестирование двигательных качеств: тройной прыжок в длину с места</b> Эстафета комбинированная	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	<b>Бег 30 м, 60 м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	<b>Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине.</b> . Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Эстафеты.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64	<b>Челночный бег 3x10м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	<b>Метание теннисного мяча весом 150гр.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	<b>Тестирование поднимание туловища из положения лежа на спине.</b> Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	<b>Тестирование Бег 1000 м</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	<b>Игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.</b>	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Первая четверть - 16 уроков 1. Легкая атлетика (12 часов) 2. Спортивные игры (4 часа)</b>						
1	<b>Вводный инструктаж.</b> Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения: повторение пройденного в 6 классе. <b>Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	<b>Тестирование бега на 30 м и челночного бета 3x10 м.</b> Эстафета встречная.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	<b>Тестирование бега на 60 и 300 м.</b> Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	<b>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость).</b> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Тестирование подтягивания на перекладине.</b> Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	<b>Тестирование бега на 1000 м.</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Игра «Футбол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	<b>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</b> Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью, бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

9	<b>Метание мяча на дальность. Броски малого мяча на точность.</b> Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	<b>Тестирование поднимание туловища за 30 сек, бега на 60 м.</b> Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Метание мяча в горизонтальную цель. Метания мяча в вертикальную цель.</b> Прыжок в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Прыжок в высоту с разбега</b> Эстафета с преодолением препятствий.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. <b>Стойки баскетболиста.</b> <b>Перемещение в стойках.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	<b>Ловля и передача мяча в парах и тройках одной и двумя руками</b> Остановка двумя ногами и прыжком. Игра в мини - баскетбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	<b>Два шага после ведения мяча.</b> Выполнение броска мяча одной рукой и двумя руками по кольцу с места и в прыжке.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	<b>Тестирование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке.</b> Комбинации из освоенных элементов передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Вторая четверть - 16 уроков      Спортивные игры (16 часов)</b>						
17	Техника безопасности на занятиях волейболом. <b>Стойки волейболиста.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	<b>Перемещения в стойках</b> Подвижная игра «Пионербол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Броски мяча через сетку и ловля высоко</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	<b>летающего мяча.</b> Подвижная игра «Пионербол».					
20	<b>Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками у стены. Подвижная игра «Пионербол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.</b> Подвижная игра «Пионербол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах</b> Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием и передача мяча сверху над собой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.</b> Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	<b>Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками у сетки. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах..</b> Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	<b>Нижняя прямая и боковая подачи мяча.</b> Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	<b>Верхняя прямая подача мяча.</b> Тактические действия (передача мяча в разные зоны площадки соперника, неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника, усложненные подачи мяча). Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	Верхняя прямая подача мяча	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	<b>Тестирование техники выполнения нижней прямой и боковой подачи мяча.</b> Эстафета парами. Игра в волейбол по упрощенным правилам.					
29	<b>Тестирование техники выполнения верхней подачи мяча.</b> Тактические действия. Эстафета парами. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	<b>Тактика свободного нападения.</b> Эстафета парами. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	Тактика свободного нападения. Эстафета парами. <b>Игре в волейбол по упрощенным правилам.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	<b>Приём мяча отражённого сеткой.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Третья четверть - 20 уроков 1. Гимнастика (12часов.), спортивные игры ( 4 часа), кроссовая подготовка (4 часа.)</b>						
33	<b>Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед).</b> Акробатическая комбинация 1 (и. п. основная стойка, перейти в упор присев, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в упор присев, основная стойка). Эстафета	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Наклоны туловища из различных положений. <b>Кувырок назад.</b> Акробатическая комбинация 1 Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	<b>Тестирование «Мост» из положения стоя.</b> Акробатическая комбинация 2. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Висы на перекладине Подвижная игра «Черные и белые».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	<b>Тестирование кувырок вперед, кувырок назад.</b> Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты, подтягивания). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	<b>Комбинация на низкой перекладине</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	- мальчики (из виса стоя толчком двумя подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой, медленное опускание вперед в вис лежа, прогибаясь встать)				
38	<b>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации</b> Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты, подтягивания). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	- <b>Комбинация на разновысоких брусьях</b> - девочки(подъем переворотом на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом кругом). Эстафета с преодолением препятствий.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	Комбинация на низкой перекладине - мальчики <b>Опорный прыжок через козла согнув ноги.</b> Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	<b>Тестирование техники выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях</b> Опорные прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь. Игра на внимание.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	<b>Опорный прыжок через козла ноги врозь.</b> Лазание по канату (в два приема - мал., в три приема - дев.). Упражнения на гимнастическом бревне Эстафета с преодолением препятствий.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<b>Тестирование техники выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь.</b> Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне Гимнастическая полоса препятствий.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	<b>Тестирование техники выполнения лазания по канату(в два приема - мал., в 3 ри приема - дев.).</b> Упражнения на гимнастическом бревне . Эстафета с кубиками.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	ТБ. Футбол. <b>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.</b> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

46	<b>Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.</b> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	<b>Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.</b> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<b>Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом.</b> Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	ТБ на уроках легкой атлетики. <b>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	<b>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 4 раза. Игра в футбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 3 раза. Эстафета встречная.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Четвертая четверть - 16 уроков. кроссовая подготовка (6 часов), легкая атлетика (10 часов)</b>						
53	<b>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 4 раза. Эстафета круговая.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

54	<b>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Эстафета круговая.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	<b>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	<b>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Многоскоки. Эстафета круговая.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	<b>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	<b>Тестирование кроссового бега на 1000 метров.</b> Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	<b>Тестирование бега на 60 м на результат.</b> Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5- 7 шагов разбега способом «перешагивание».	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	<b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b> Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	<b>Тестирование метание мяча на дальность с короткого разбега.</b> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	<b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b> Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	<b>Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</b> Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с кубиками.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

64	<b>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».</b> Бег на 1500м. Подвижная игра «Лапта»	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	<b>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Бег на 1500м Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	<b>Контроль УДП: челночный 3x10 м.</b> Бег на 1500м. <b>Контроль УДП: поднятие туловища за 30 сек, прыжок в длину с места.</b> Эстафета встречная. Подвижная игра на внимание «Класс!».	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	<b>Контроль УДП: бег на 30 м, наклон туловища вперед сидя на полу (гибкость).</b> Полоса препятствий. Игры - эстафеты с переноской тяжестей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	<b>Контроль УДП: прыжки на скакалке за 1 минуту.</b> Подвижная игра «Третий лишний»	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Первая четверть - 16 уроков 1. Легкая атлетика (12 часов) 2. Спортивные игры (4 часа)</b>						
1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. <b>Техника низкого старта.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Ознакомить учащихся с правилами соревнований в беге на короткие дистанции. <b>Бег 30 м/с. Прыжковые упражнения</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Беседа «Спринтерский бег». <b>Тестирование Челночный бег 3–10 м.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	<b>Тестирование прыжка в длину с места</b> Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> <b>Закреплен бега с низкого старта</b> Силовые упражнения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Тестирование бега 60 метров</b> Беговые упражнения Закрепление техники бега с ускорением	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	<b>Метание теннисного мяча в вертикальную цель с места.</b> Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	<b>Тестирование бега на 1000 м.</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра «Футбол».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	<b>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</b> Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью, бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

10	<b>Метание мяча на дальность. Броски малого мяча на точность.</b> Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Тестирование поднимание туловища за 30 сек, бега на 60 м.</b> Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Тестирование :Метание мяча в горизонтальную цель. Метания мяча в вертикальную цель.</b> Прыжок в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	ТБ на занятиях спортивными играми.Баскетбол Правила игры в баскетбол. <b>Передачи, ведение мяча.</b> Подвижная игра « Борьба за мяч»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	<b>Вырывание и выбивание мяча.</b> Ведение два шага. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	<b>Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.</b> Техника броска двумя руками от головы с места.Броски мяча одной рукой в движении после ловли с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	<b>Вырывание и выбивание мяча.</b> Совершенствование элементов баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Вторая четверть - 16 уроков      Спортивные игры (16 часов)</b>						
17	Инструктаж Т/Б по волейболу. <b>Стойки и передвижения игрока.</b> Приём мяча над собой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	<b>Передача мяча над собой во встречных клонах.</b> Учебная игра	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.</b> Учебная игра	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

20	<b>Передачи мяча у сетки. Передача мяча в тройках после перемещения.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Передачи в прыжке через сетку.</b> Встречные эстафеты. Учебная игра	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Приём мяча отражённого сеткой.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Отбивание мяча кулаком через сетку.</b> Встречные эстафеты. Учебная игра	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	<b>Совершенствование освоенных элементов в/б.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	<b>Совершенствование освоенных элементов в/б.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	<b>Нижняя прямая подача. Приём подачи.</b> Игра в мини-волейбол .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	<b>Нижняя прямая подача.</b> Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	<b>Прямой нападающий удар.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	<b>Комбинации из освоенных элементов в/б</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	<b>Тестирование техники владения мячом, нападающего удара.</b> Игра по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	<b>Совершенствование освоенных элементов в/б</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Третья четверть - 20 уроков 1. Гимнастика (12часов.), спортивные игры ( 4 часа), кроссовая подготовка (4 часа.)</b>						
33	Инструктаж ТБ.Гимнастика Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Упражнения в равновесии. <b>Кувырок вперёд, назад</b> Упражнения на гибкость.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

34	Упражнения в равновесии. <b>Тестирование:Кувырки вперед, назад.</b> <b>Стойка на лопатках</b> перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	Беседа: «История гимнастических упражнений». <b>Кувырки, назад. «Мост»</b> Силовая подготовка	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	Беседа: «Правила проведения соревнований» <b>Комбинации из освоенных элементов акробатики</b>	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	Строевые упражнения <b>Комбинации из освоенных элементов акробатики.</b> Прыжки через скакалку	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	<b>Совершенствование акробатической комбинации.</b> Изучение техники прыжка способом «согнув ноги	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	Упражнения на перекладине. <b>Тестирование : Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</b>	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	<b>Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.</b> Лазание по канату в два-три приема.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	<b>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.</b> Силовая подготовка.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	<b>Лазание по канату в два-три приема.</b> Упражнения в висе.Прыжковые упражнения	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<b>Тестирование двигательного качества: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	<b>Тестирование техники выполнения висов на перекладине</b> Подтягивание в висе.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	ТБ. Футбол. <b>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.</b> Правила игры в мини-футбол;	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	<b>Остановка мяча внутренней стороной стопы.</b> Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

47	<b>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.</b> Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<b>Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом.</b> Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	Оздоровительное значение длительного бега дистанции. Контроль над утомлением. ЧСС. <b>Медленный бег. Прыжковые упражнения.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	<b>Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности.</b> Создать представление учащихся о таких понятиях, как темп и ритм бега. Равномерный бег. Силовые упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Переменный бег. Бег с преодолением препятствий (10 мин).</b> Беговые упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Бег на выносливость до 20 минут.</b> Равномерный бег по пересеченной местности	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

**Четвертая четверть - 16 урока. кроссовая подготовка (6 час.), легкая атлетика (10 час)**

53	<b>Равномерный бег по пересеченной местности</b> Повторный бег, силовая подготовка Специальные беговые упражнения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	<b>Переменный бег. Прыжковые упражнения.</b> Бег на выносливость до 20 минут.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	<b>Равномерный бег. Круговая силовая подготовка</b>	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	<b>Равномерный бег. Прыжки через скакалку..</b> Чередования ходьбы и бега	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	<b>Медленный бег.</b> Беговые упражнения. Чередования ходьбы и бега	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	<b>Равномерный бег по пересеченной местности</b> Бег 1500м.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	<b>Тестирование бег 1000 м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

60	<b>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	<b>Тестирование наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Эстафеты.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	<b>Тестирование прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64	<b>Тестирование челночный бег 3х10м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	<b>Метание теннисного мяча весом 150гр.</b> Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	<b>Тестирование. Бег 30 м, 60 м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	<b>Встречная эстафета. Метание мяча.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	<b>Тестирование прыжки через скакалку за 1 мин.</b> Бег на 2000 м. Метание набивных мячей (1 кг) Подвижная игра «Лапта».	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

**9 КЛАСС      ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Первая четверть - 16 уроков 1. Легкая атлетика (12 часов) 2. Спортивные игры (4 часа)</b>						
1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. <b>Совершенствование техники высокого старта. Эстафета</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Ознакомить учащихся с правилами соревнований в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон. <b>Тестирование Бег 30 м/с. Прыжковые упражнения</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Финальное усилие. <b>Тестирование Челночный бег 3–10 м.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Ускорения с высокого старта 2 x20 м. <b>Тестирование прыжки в длину с места.</b> Силовые упражнения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	<b>Тестирование бег 60 метров</b> Беговые упражнения П/И «Сетбол»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	<b>Метание теннисного мяча в вертикальную цель с места</b> П/и: «Перестрелка»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Беседа: « Основные показатели ФП» <b>Прыжковые упражнения. Метание мяча.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	<b>Метание мяча с трёх шагов разбега.</b> Прыжковые упражнения Эстафета.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	<b>Тестирование бега на 1000 м.</b> Силовая подготовка.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

10	<b>Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	<b>Тестирование Прыжки в длину с места толчком двумя ногами</b> Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	<b>Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.</b> Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол <b>Тестирование ведения мяча на месте и в движении.</b> Броски мяча с боку от щита. Передачи в тройках в движении. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	<b>Передачи одной рукой от плеча, с отскоком от пола с сопротивлением защитника</b> Штрафные броски. Учебная игра	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	<b>Броски мяча одной рукой в движении после ловли с сопротивлением защитника.</b> Ведение два шага. Вырывание и выбивание мяча у противника.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	<b>Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков.</b> Нападение быстрым прорывом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

**Вторая четверть - 16 уроков      Спортивные игры (16 часов)**

17	<b>Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойка в/б. Приём мяча над собой.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	<b>Передача мяча над собой во встречных клонах.</b> Учебная игра	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	<b>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</b> Учебная игра	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	Передачи мяча у сетки. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	<b>Передачи в прыжке через сетку.</b> Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»;	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	<b>Приём мяча отражённого сеткой.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	<b>Отбивание мяча кулаком через сетку.</b> Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»;	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

24	<b>Совершенствование освоенных элементов в/б.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	<b>Передачи в прыжке через сетку.</b> Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»;	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	<b>Приём мяча отражённого сеткой.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	<b>Отбивание мяча кулаком через сетку.</b> Встречные эстафеты. П/и «Сетбол»;	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	<b>Совершенствование освоенных элементов в/б.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	<b>Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	<b>Совершенствование освоенных элементов в/б.</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	<b>Нижняя прямая подача. Приём подачи.</b> Игра в мини-волейбол .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	<b>Совершенствование освоенных элементов в/б</b> Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Третья четверть - 20 уроков 1. Гимнастика (12часов.), спортивные игры ( 4 часа), кроссовая подготовка (4 часа.)</b>						
33	<b>Инструктаж ТБ.</b> Упражнения в равновесии. <b>Кувырок вперёд, назад</b> Упражнения на гибкость.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Беседа: «История гимнастических упражнений». <b>Кувырки, назад. «Мост»</b> Силовая подготовка	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	Упражнения в равновесии. <b>Тестирование кувырка вперед, назад.</b> <b>Стойка на лопатках</b> перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	Строевые упражнения <b>Комбинации из освоенных элементов акробатики.</b> Прыжки через скакалку	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

37	<b>Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.</b> Прыжки через скакалку	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	<b>Упражнения в равновесии.</b> <b>Висы на перекладине.</b> Силовая подготовка.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	<b>Упражнения на перекладине.</b> <b>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</b> Силовая подготовка	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	<b>Тестирование двигательного качества: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b> Силовая подготовка	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	<b>Тестирование двигательного качества: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</b> Силовая подготовка	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	<b>Тестирование техники выполнения висов на перекладине</b> Подтягивание в вися.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	<b>Упражнения на гибкость</b> <b>Круговая силовая подготовка.</b>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	<b>Лазание по канату в два-три приема.</b> Упражнения в вися. Прыжковые упражнения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	<b>ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи.</b> Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	<b>. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении.</b> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	<b>Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.</b> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	<b>Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом.</b> Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

49	Оздоровительное значение длительного бега дистанции. Контроль над утомлением. ЧСС. <b>Медленный бег. Прыжковые упражнения.</b> Равномерный бег по пересеченной местности	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	Создать представление учащихся о таких понятиях, как темп и ритм бега. <b>Равномерный бег по пересеченной местности</b> <b>Силовые упражнения.</b> Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	<b>Переменный бег. Равномерный бег по пересеченной местности</b> Беговые упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	<b>Бег с преодолением препятствий (10 мин).</b> Чередование бега и ходьбы	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Четвертая четверть - 16 урока. кроссовая подготовка (6 час.), легкая атлетика (10 час)</b>						
53	<b>Повторный бег, силовая подготовка</b> Чередование бега и ходьбы	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	<b>Бег на выносливость до 20 минут.</b> Переменный бег. Прыжковые упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	<b>Круговая силовая подготовка</b> Равномерный бег по пересеченной местности	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	<b>Равномерный бег. Прыжки через скакалку..</b> Бег на выносливость до 20 минут.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	<b>Медленный бег.</b> Беговые упражнения.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	<b>Бег 1500м. 2000 м</b>	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика <b>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b> . Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	<b>Тестирование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	<b>Тестирование Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

62	<b>Тестирование. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Эстафеты.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги».</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64	<b>Тестирование. Челночный бег 3x10м.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	<b>Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	<b>Тестирование. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b> Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	<b>Тестирование. бег1000м</b> .Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	<b>Прыжки через скакалку за 1 мин.</b> Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>68</b>		