

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сюмсианская средняя общеобразовательная школа

**«Принято»**  
Педагогическим Советом школы  
Протокол № 9 от  
«26» августа 2024 г



## Рабочая программа

по предмету **физической культуре**

(название учебного курса в соответствии с учебным планом)

уровень базовый

Количество часов в год:

5 класс – 68 часов  
6 класс – 68 часов  
7 класс – 68 часов  
8 класс – 68 часов  
9 класс – 68 часов

в неделю: 2 часа  
в неделю: 2 часа  
в неделю: 2 часа  
в неделю: 2 часа  
в неделю: 2 часа

Сюмси, 2024 год

(ID 1991725)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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



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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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



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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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 «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

#### Футбол.

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

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

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая 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 обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			Lerning.apps. clck.ru/35noQa



2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			Lerning.apps. clck.ru/35noQa

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			Lerning.apps. clck.ru/35noQa

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			Lerning.apps. clck.ru/35noQa

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			Lerning.apps. clck.ru/35noQa



2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				Lerning.apps. clck.ru/35noQa
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<b>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</b>			
1/1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	Провести инструктаж по ТБ; обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2/2	Развитие скоростных способностей	Разучить ОРУ; повторить строевые упражнения; совершенствование беговых навыков	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
3/3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	Повторить специальные беговые упражнения; совершенствование беговых навыков	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
4/4	Развитие выносливости	Бежать 1000м; п/игры	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
5/5	Развитие силовых качеств	Разучить комплекс ОРУ в парах. Совершенствование умений прыгать в длину с места	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Гимнастика» 8 ч.</b>			
6/1	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Провести инструктаж по ТБ; повторить строевые упражнения; ОРУ в движении	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
7/2	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных	Повторить строевые упражнения, технику выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического «мостика» и	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

	способностей	стойки на лопатках	
8/3	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Принять зачет по акробатике	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
9/4	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Обучить технике приземления, разучить наскок в упор присев	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
10/5	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Формировать навык техники насока в упор, присев и соскока прогнувшись. Совершенствовать умения прохождения полосы препятствий	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
11/6	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Совершенствовать навык выполнения строевых упражнений, технику опорного прыжка	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
12/7	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Обучить ОРУ на месте и упражнения на гимнастической скамейке и формировать умение в упражнениях в простом вися	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
13/8	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Формирование навыков в выполнении акробатической комбинации, совершенствование в упражнениях в простом вися и подтягивания в вися; лазанье в два приема	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
14/1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Владение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Повторить правила ТБ; выполнить комплекс ОРУ в движении; обучить основным правилам и приемам игры в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
15/2	Футбол. Владение техникой передвижения. Повороты. Развитие	Развивать умения в технике передвижений, поворотов и	Lerning.apps.

	физических качеств	остановок в футболе	clck.ru/35noQa
16/3	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
17/4	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(баскетбол)</b>			
18/1	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Повторить правила ТБ при проведении спорт. п/игр; выполнить комплекс ОРУ с мячом; формировать умения в технике передвижения в защитной стойке поворотах и остановках; познакомить с терминологией игры в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
19/2	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить комплекс ОРУ с мячом; формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; основных приемов игры в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
20/3	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; освоить основные приемы игры в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
21/4	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники ловли и передачи мяча различными способами	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
22/5	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных	Развивать умения в изучении техники ловли и передачи мяча различными способами	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

	способностей.		
23/6	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча различными способами	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
24/7	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	Формировать навык правильной техники ведения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
25/8	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать и корректировать технику выполнения ловли, передачи и ведения мяча различными способами; провести учебную игру	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
26/9	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Развитие умений игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; провести эстафету с элементами баскетбола, игру в мини-баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
27/10	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формировать умения в технике выполнения броска мяча одной и двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
28/11	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Развивать умения в технике выполнения броска мяча одной и двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
29/12	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; обучать тактическим действиям игроков; провести учебную игру в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
30/13	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

<b>Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.</b>			
31/1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке; развитие умений в выполнении специальных упражнений на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
32/2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, разучить технику выполнения поворота переступанием	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
33/3	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, технику выполнения поворота переступанием	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
34/4	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, технику выполнения поворота переступанием	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
35/5	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучить технике выполнения одновременного бесшажного хода и технике падения на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
36/6	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Формировать правильный навык техники выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
37/7	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
38/8	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

39/9	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
40/10	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Провести тестирование лыжных гонок на дистанции 1 км.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
41/11	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести тестирование техники лыжных ходов	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
42/12	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
43/13	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения упором, преодоления бугров и впадин	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
44/14	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Провести беседу о развитии выносливости и ее развитии, проверить умения прохождения дистанции до 2 км.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
45/15	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Преодоление бугров и впадин, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
46/16	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести тестирование техники лыжных ходов	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(волейбол)</b>			
47/1	Развитие ловкости, силы и скорости.	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и п/играм; повторить ТБ на занятиях по волейболу;	Lerning.apps.

	ОФП	разучить ОРУ с мячом, упражнения на развитие физических качеств	clck.ru/35noQa
48/2	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
49/3	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
50/4	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ с набивным мячом, формировать навык стоек и перемещений игрока	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
51/5	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
52/6	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
53/7	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
54/8	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей	Обучить приему и имитации передачи мяча на месте двумя руками; разучить передачи мяча над собой, передачи мяча сверху двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
55/9	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема и передачи мяча на месте двумя руками сверху, передачи мяча над собой	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
56/10	Волейбол. Прием и передача мяча.	Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя	Lerning.apps.



	Развитие координационных способностей	руками	clck.ru/35noQa
57/11	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	формировать навык техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
58/12	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, обучить нижней прямой подаче мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
59/13	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, формировать навык техники нижней прямой подачи мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
60/5	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Формировать умения в выполнении элементов фигурного владения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
61/6	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Совершенствовать технику ведения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
62/7	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Развивать умения в правильной технике владения мячом	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
63/8	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	Формировать умения в остановке катящегося мяча подошвой; провести учебную игру в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</b>			
64/6	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества и технике прыжка в высоту	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
65/7	Прыжок с разбега в высоту способом	Совершенствовать навык выполнения техники прыжка	Lerning.apps.

	«перешагивание»	в высоту	clck.ru/35noQa
66/8	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега	Провести ускорения на дистанции 30м. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
67/9	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега	Провести ускорения на дистанции 30м. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
68/10	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега	Провести ускорения на дистанции 30м. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<b><i>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</i></b>			
1/1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	Провести инструктаж по ТБ; обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2/2	Развитие скоростных способностей	Разучить ОРУ; повторить строевые упражнения; совершенствование беговых навыков	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
3/3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	Повторить специальные беговые упражнения; совершенствование беговых навыков	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
4/4	Развитие выносливости	Бежать 1000м; п/игры	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
5/5	Развитие силовых качеств	Разучить комплекс ОРУ в парах. Совершенствование умений прыгать в длину с места	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b><i>Модуль «Гимнастика» 8 ч.</i></b>			
6/1	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Провести инструктаж по ТБ; повторить строевые упражнения; ОРУ в движении	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
7/2	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных	Повторить строевые упражнения, технику выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического «мостика» и	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

	способностей	стойки на лопатках	
8/3	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Принять зачет по акробатике	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
9/4	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Обучить технике приземления, разучить наскок в упор присев	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
10/5	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Формировать навык техники насока в упор, присев и соскока прогнувшись. Совершенствовать умения прохождения полосы препятствий	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
11/6	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Совершенствовать навык выполнения строевых упражнений, технику опорного прыжка	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
12/7	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Обучить ОРУ на месте и упражнения на гимнастической скамейке и формировать умение в упражнениях в простом вися	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
13/8	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Формирование навыков в выполнении акробатической комбинации, совершенствование в упражнениях в простом вися и подтягивания в вися; лазанье в два приема	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
14/1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Владение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Повторить правила ТБ; выполнить комплекс ОРУ в движении; обучить основным правилам и приемам игры в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
15/2	Футбол. Владение техникой передвижения. Повороты. Развитие	Развивать умения в технике передвижений, поворотов и	Lerning.apps.

	физических качеств	остановок в футболе	clck.ru/35noQa
16/3	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
17/4	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(баскетбол)</b>			
18/1	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Повторить правила ТБ при проведении спорт. п/игр; выполнить комплекс ОРУ с мячом; формировать умения в технике передвижения в защитной стойке поворотах и остановках; познакомить с терминологией игры в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
19/2	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить комплекс ОРУ с мячом; формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; основных приемов игры в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
20/3	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; освоить основные приемы игры в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
21/4	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники ловли и передачи мяча различными способами	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
22/5	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных	Развивать умения в изучении техники ловли и передачи мяча различными способами	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

	способностей.		
23/6	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча различными способами	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
24/7	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	Формировать навык правильной техники ведения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
25/8	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать и корректировать технику выполнения ловли, передачи и ведения мяча различными способами; провести учебную игру	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
26/9	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Развитие умений игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; провести эстафету с элементами баскетбола, игру в мини-баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
27/10	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формировать умения в технике выполнения броска мяча одной и двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
28/11	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Развивать умения в технике выполнения броска мяча одной и двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
29/12	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; обучать тактическим действиям игроков; провести учебную игру в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
30/13	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

<b>Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.</b>			
31/1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке; развитие умений в выполнении специальных упражнений на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
32/2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, разучить технику выполнения поворота переступанием	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
33/3	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, технику выполнения поворота переступанием	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
34/4	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, технику выполнения поворота переступанием	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
35/5	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучить технике выполнения одновременного бесшажного хода и технике падения на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
36/6	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Формировать правильный навык техники выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
37/7	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
38/8	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

39/9	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
40/10	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Провести тестирование лыжных гонок на дистанции 1 км.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
41/11	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести тестирование техники лыжных ходов	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
42/12	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
43/13	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения упором, преодоления бугров и впадин	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
44/14	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Провести беседу о развитии выносливости и ее развитии, проверить умения прохождения дистанции до 3 км.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
45/15	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Преодоление бугров и впадин, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
46/16	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения упором, преодоления бугров и впадин	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(волейбол)</b>			
47/1	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и п/играм; повторить ТБ на занятиях по волейболу; разучить ОРУ с мячом, упражнения на развитие	Lerning.apps. clck.ru/35noQa



		физических качеств	
48/2	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
49/3	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
50/4	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ с набивным мячом, формировать навык стоек и перемещений игрока	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
51/5	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
52/6	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
53/7	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Закреплять навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
54/8	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей	Обучить приему и имитации передачи мяча на месте двумя руками; разучить передачи мяча над собой, передачи мяча сверху двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
55/9	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема и передачи мяча на месте двумя руками сверху, передачи мяча над собой	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
56/10	Волейбол. Прием и передача мяча.	Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя	Lerning.apps.

	Развитие координационных способностей	руками	clck.ru/35noQa
57/11	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	формировать навык техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
58/12	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, обучить нижней прямой подаче мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
59/13	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, формировать навык техники нижней прямой подачи мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
60/5	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Формировать умения в выполнении элементов фигурного владения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
61/6	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Совершенствовать технику ведения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
62/7	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Развивать умения в правильной технике владения мячом	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
63/8	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	Формировать умения в остановке катящегося мяча подошвой; провести учебную игру в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</b>			
64/6	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества и технике прыжка в высоту	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
65/7	Прыжок с разбега в высоту способом	Совершенствовать навык выполнения техники прыжка	Lerning.apps.

	«перешагивание»	в высоту	clck.ru/35noQa
66/8	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега	Провести ускорения на дистанции 30м. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
67/9	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега	Провести ускорения на дистанции 30м. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
68/10	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега	Провести ускорения на дистанции 30м. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 7 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<i>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</i>			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2/2	Спринтерский бег	Обучить технике спринтерского бега	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
3/3	Развитие скоростных качеств	Повторить специальные беговые упражнения; совершенствование беговых навыков. Провести ускорения на дистанции 60.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
4/4	Развитие силовых качеств	Разучить комплекс ОРУ в парах. прыгать в длину с места.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
5/5	Метание малого мяча	Обучить технике метания малого мяча на дальность	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<i>Модуль «Гимнастика» 8 ч.</i>			
6/1	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	Провести инструктаж по Т.Б. Повторить строевые упражнения; ОРУ на месте	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
7/2	Строевые упражнения. Акробатика. Развитие гибкости, координационных способностей	Повторить строевые упражнения; ОРУ на месте, технику выполнения кувырка вперед и назад	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

8/3	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Повторить технику выполнения кувырка вперед и назад, стойку на лопатках, обучить акробатической комбинации. Провести ОРУ в движении	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
9/4	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Провести ОРУ в движении. Принять зачет по акробатике	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
10/5	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств	Провести ОРУ со скакалкой. Обучить технике приземления; разучить прыжку ноги врозь	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
11/6	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Совершенствовать навык выполнения строевых упражнений, технику опорного прыжка	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
12/7	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Принять зачет по технике выполнения прыжка через «козла» ноги врозь	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
13/8	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств	Провести ОРУ на гимнастической скамейке. Провести эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
14/1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Повторить правила ТБ; выполнить комплекс ОРУ в движении; обучить основным правилам и приемам игры в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
15/2	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Развивать умения в технике передвижений, поворотов и остановок в футболе	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
16/3	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

17/4	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(баскетбол)</b>			
18/1	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить правила ТБ на уроках баскетбола. Выполнить комплекс ОРУ с н/мячом; совершенствовать умения в технике передвижения в защитной стойке, поворотах и остановках; познакомить с терминологией игры в баскетбол (мини-баскетбол)	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
19/2	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Повторить комплекс ОРУ с мячом; формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; основных приемов игры в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
20/3	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники передвижений, поворотов, остановок; освоить основные приемы игры в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
21/4	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык выполнения техники ловли и передачи мяча различными способами	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
22/5	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Развивать умения в изучении техники ловли и передачи мяча различными способами	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
23/6	Ведение мяча. Основные правила приемы игры. Развитие координационных способностей	Формировать навык правильной техники ведения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
24/7	Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать и корректировать технику выполнения ловли, передачи и ведения мяча различными способами; провести учебную игру	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
25/8	Ведение мяча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формировать умения в технике выполнения броска мяча одной и двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

26/9	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; обучать тактическим действиям игроков; провести учебную игру в баскетбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
27/10	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
28/11	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
29/12	Развитие ловкости, силы и скорости	Обучить технике ведения мяча с изменением направления движения и скорости	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
30/13	Игры и игровые задания с мячом	Формировать умения техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; провести игру «мини-баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.</b>			
31/1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	Провести инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки; развитие умений в выполнении специальных упражнений на лыжах.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
32/2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, разучить технику выполнения поворота переступанием	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
33/3	Скользящий шаг. Развитие выносливости	Формировать навык ходьбы скользящего шага без лыжных палок и с лыжными палками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
34/4	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формировать навык скользящего шага в попеременном двухшажном ходе, технику выполнения поворота переступанием	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
35/5	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести встречные эстафеты на лыжах без лыжных палок	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

36/6	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Провести беседу о развитии выносливости и ее развитии, проверить умения прохождения дистанции 1500-2000м.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
37/7	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучить технике выполнения одновременного бесшажного хода и технике падения на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
38/8	Лыжные гонки. Подъемы и спуски	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах. Провести тестирование ходьбы на лыжах 1км	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
39/9	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, провести тестирование техники хода	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
40/10	Лыжные гонки. Подъемы и спуски. Развитие выносливости	Обучать технике спуска и подъема, различным стойкам при передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах до 3 км.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
41/11	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Обучать технике передвижения со сменой ходов; встречные эстафеты без лыжных палок	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
42/12	Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
43/13	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения «плугом», преодоление бугров и впадин	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
44/14	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
45/15	Лыжные гонки. Развитие выносливости	Провести учет умений торможения «плугом»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
46/16	Эстафеты и игры на лыжах	Закрепить требования к технике выполнения лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений. Провести	Lerning.apps.



		эстафету и игру без лыжных палок. Игра «Кто быстрее взойдет на горку», «Проехать через ворота».	clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(волейбол)</b>			
47/1	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Провести инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторить ТБ на занятиях по волейболу; разучить ОРУ с мячом, упражнения на развитие физических качеств	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
48/2	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
49/3	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Повторить ОРУ с мячами, развивать физические качества; провести эстафеты с элементами спортивных игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
50/4	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Провести ОРУ с набивным мячом, формировать навык техники стоек и перемещений	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
51/5	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закрепить навык техники перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
52/6	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Закрепить навык техники перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
53/7	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Закрепить навык перемещений в игре приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
54/8	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Обучить приему и имитации передачи мяча на месте двумя руками; разучить передачи мяча над собой, передачи сверху двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
55/9	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема и передачи мяча на месте двумя руками сверху, передачи мяча над собой	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

56/10	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Обучить технике приема передачи мяча снизу двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
57/11	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формировать навык техники приема передачи мяча снизу двумя руками	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
58/12	Передача двумя руками сверху в прыжке. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, обучить нижней (верхней) прямой подаче мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
59/13	Передача сверху за голову в опорном положении. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, формировать навык техники нижней (верхней) прямой подачи мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч. (футбол)</b>			
60/5	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Формировать умения в выполнении элементов фигурного владения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
61/6	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Совершенствовать технику ведения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
62/7	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Развивать умения в правильной технике владения мячом	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
63/8	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	Формировать умения в остановке катящегося мяча подошвой; провести учебную игру в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</b>			
64/6	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества и технике прыжка в высоту	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

65/7	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
66/8	Развитие скоростных качеств	Повторить специальные беговые упражнения и технику прыжка в длину с места	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
67/9	Развитие силовых и скоростных качеств	Провести ускорения на дистанции 30 метров. Обучить технике прыжка в длину с места и с разбега	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
68/10	Развитие выносливости	Совершенствовать навык техники длительного бега. Обучить технику метания мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 8 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<i>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</i>			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2/2	Бег на короткие дистанции	Повторить беговую разминку; разучить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
3/3	Бег на короткие дистанции	Разучить разминку в движении; повторить технику бега на короткие дист-и, выполнять футбольные игровые упражнения.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
4/4	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	Разучить беговую разминку. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись и «согнув ноги»; провести Футбольные подвижные игры.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
5/5	Равномерный бег. Развитие выносливости	Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<i>Модуль «Гимнастика» 8 ч.</i>			
6/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

		провести гимнастическую эстафету	
7/2	Длинный кувырок с разбега	Повторить разминку на гимнастических матах; разучить технику выполнения кувырка вперед с разбега, повторить технику выполнения акробатических элементов, перестроение в две и три шеренги; провести гимнастическую эстафету	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
8/3	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Провести разминку на гимнастических матах, разучить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; повторить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствовать технику выполнения акробатических элементов; повторить технику вращения обруча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
9/4	Акробатические комбинации	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
10/5	Стойка на голове и руках	Повторить разминку с гимнастическим обручем, разучить технику выполнения стойки на голове и руках, технику выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций; технику лазанья по канату	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
11/6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; повторить технику выполнения стойки на голове и руках	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
12/7	Подъем переворотом на невысокой перекладине	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; разучить	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

		упражнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках	
13/8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить упражнения с гимнастической палкой, технику выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); подготовить комбинацию на гимнастическом бревне (девушки)	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
14/1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Повторить правила ТБ; выполнить комплекс ОРУ в движении; обучить основным правилам и приемам игры в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
15/2	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Развивать умения в технике передвижений, поворотов и остановок в футболе	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
16/3	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
17/4	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(баскетбол)</b>			
18/1	Баскетбол. Передвижения повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Разучить беговую разминку, повторить технику передвижения, поворотов и бросков в бас-ное кольцо; провести спорт. игру «Баскетбол».	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
19/2	Баскетбол. Передачи и броски мяча в бас-	Повторить беговую разминку; технику передачи мяча в	Lerning.apps.

	ную корзину	парах, бросков мяча в кольцо разными сп-ми; провести игру «Баскетбол»	clck.ru/35noQa
20/3	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Разучить разминку с гантелями; совершенствовать, технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину, провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
21/4	Баскетбол. Штрафные броски	Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести п/и «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
22/5	Баскетбол. Штрафные броски	Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести п/и «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
23/6	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Разучить разминку с набивными мячами, технику контроля соперника на игровой площадке; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
24/7	Баскетбол. Перехват мяча.	Повторить разминку с набивными мячами, разучить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
25/8	Баскетбол. Перехват мяча.	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах, повторить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
26/9	Баскетбол. Нападение и защита	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах, отработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
27/10	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольными мячами в парах, отработать технику нападения и защиты; провести	Lerning.apps.

		спортивную игру «Баскетбол»	clck.ru/35noQa
28/11	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
29/12	Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Развитие умений игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; провести эстафету с элементами баскетбола, игру в «мини-баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
30/13	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Провести разминку с баскетбольными мячами; выполнить контрольные баскетбольные упражнения; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.</b>			
31/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Повторить инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; повторить технику попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
32/2	Одновременный бесшажный ход	Провести разминку на лыжах без лыжных палок; повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
33/3	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Повторить разминку на лыжах, технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов, разучить технику выполнения одновременного одношажного хода; провести п/и «Накаты»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
34/4	Чередование различных лыжных ходов	Разучить разминку на лыжах с лыжными палками, новые варианты перехода с одного лыжного хода на другой; повторить изученные варианты лыжных ходов;	Lerning.apps. clck.ru/35noQa



		совершенствовать технику выполнения скоростного варианта одновременного одношажного хода; провести п/и «Накаты»	
35/5	Коньковый ход на лыжах	Повторить разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5 км на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
36/6	Коньковый ход на лыжах	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику конькового хода; совершенствовать технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5км на лыжах	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
37/7	Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъема на склон и спуски со склона; совершенствовать технику конькового хода; разучить технику торможения «плугом»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
38/8	Торможение боковым соскальзыванием	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику подъемов на склон и спуска со склона; разучить технику торможения боковым соскальзыванием; провести п/и «Затормози в квадрате»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
39/9	Торможение боковым соскальзыванием	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; провести п/и «Затормози в квадрате»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
40/10	Прохождение дистанции 2,5км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

41/11	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
42/12	Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
43/13	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения «плугом», преодоление бугров и впадин	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
44/14	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
45/15	Лыжные гонки. Развитие выносливости	Провести учет умений торможения «плугом»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
46/16	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения: различные ходы, спуски, подъемы и торможения	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

**Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(волейбол)**

47/1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести пспортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
48/2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
49/3	Волейбол. Передача мяча сверху за	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах,	Lerning.apps.

	голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	повторить технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; разучить технику боковой подачи мяча; провести п/и «Точная подача»	clck.ru/35noQa
50/4	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя и боковая подачи	Повторить разминку с волейбольным мячом в парах; совершенствовать технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; повторить технику боковой подачи мяча; провести сп. игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
51/5	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику прямого нападающего удара, провести сп. игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
52/6	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Повторить разминку с набивными мячами; совершенствовать технику прямого нападающего удара, технику приема и передачи мяча различными способами; провести сп. игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
53/7	Волейбол. Отбивание мяча через сетку	Разучить разминку с волейбольным мячом, технику отбивания мяча кулаком через сетку прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; провести сп.игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
54/8	Волейбол. Отбивание мяча через сетку	Повторить разминку с волейбольным мячом, технику приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине ; провести сп.игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
55/9	Волейбол. Тактические действия	Провести разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику подач; повторить тактические действия во время проведения спортивной игры; провести сп. игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

56/10	Волейбол. Игра по правилам	Разучить разминку с гантелями; совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести сп. игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
57/11	Передача сверху за голову в опорном положении. Развитие координационных способностей	Провести комплекс ОРУ с мячом, формировать навык техники нижней (верхней) прямой подачи мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
58/12	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику приема и передачи, нижней (верхней) подачи мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
59/13	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести сп. игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
60/5	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Формировать умения в выполнении элементов фигурного владения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
61/6	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Совершенствовать технику ведения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
62/7	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Развивать умения в правильной технике владения мячом	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
63/8	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	Формировать умения в остановке катящегося мяча подошвой; провести учебную игру в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</b>			
64/6	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Lerning.apps.

		и технике прыжка в высоту	clck.ru/35noQa
65/7	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
66/8	Развитие скоростных качеств	Повторить специальные беговые упражнения и технику прыжка в длину с места	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
67/9	Развитие силовых и скоростных качеств	Провести ускорения на дистанции 30 метров. Учить технике прыжка в длину с места и с разбега	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
68/10	Эстафетный бег	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 9 КЛАСС

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
<i>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</i>			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
2/2	Бег на короткие дистанции	Повторить беговую разминку; разучить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
3/3	Бег на короткие дистанции	Разучить разминку в движении; повторить технику бега на короткие дистанции, выполнять футбольные игровые упражнения.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
4/4	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	Разучить беговую разминку. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись и «согнув ноги»; провести Футбольные подвижные игры.	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
5/5	Равномерный бег. Развитие выносливости	Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<i>Модуль «Гимнастика» 8 ч.</i>			
6/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Провести инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой; разучить разминку на гимнастических матах, технику выполнения строевых упражнений; повторить акробатические элементы; провести гимнастическую	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

		эстафету	
7/2	Длинный кувырок с разбега	Повторить разминку на гимнастических матах, технику выполнения кувырка вперед с разбега, технику выполнения акробатических элементов; провести гимнастическую эстафету	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
8/3	Стойка на голове и руках	Повторить разминку на гимнастических матах, разучить технику выполнения стойки на голове и руках; повторить технику вращения обруча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
9/4	Акробатические комбинации	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику стойки на голове и руках, технику лазанья по канату	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
10/5	Акробатические комбинации	Повторить разминку с гимнастическим обручем; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций, технику лазанья по канату	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
11/6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, технику соскока из упора присев с гимнастического бревна; повторить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
12/7	Подъем переворотом махом и подъем силой	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составлений комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; разучить технику подъема переворотом махом и подъема силой	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
13/8	Упражнения на брусьях	Повторить разминку с набивными мячами; выполнить упражнения на брусьях; провести гимнастическую	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

		эстафету	
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
14/1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Повторить правила ТБ; выполнить комплекс ОРУ в движении; обучить основным правилам и приемам игры в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
15/2	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Развивать умения в технике передвижений, поворотов и остановок в футболе	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
16/3	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
17/4	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(баскетбол)</b>			
18/1	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	Разучить беговую разминку; повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
19/2	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	Повторить беговую разминку, технику передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
20/3	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча	Разучить разминку с гантелями; совершенствовать	Lerning.apps.



	в баскетбольную корзину	технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол»	clck.ru/35noQa
21/4	Баскетбол. Штрафные броски.	Разучить разминку с малыми мячами; совершенствовать технику штрафных бросков в баскетболе; провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
22/5	Баскетбол. Штрафные броски.	Повторить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
23/6	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Разучить разминку с набивными мячами, технику игры в нападении и защите; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
24/7	Баскетбол. Перехват мяча	Повторить разминку с набивными мячами; разучить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
25/8	Баскетбол. Перехват мяча	Разучить разминку с баскетбольным мячом в парах; повторить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
26/9	Баскетбол. Нападение и защита	Разучить разминку с баскетбольным мячом в парах; совершенствовать технику игры в нападении и защите; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
27/10	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольным мячом в парах; совершенствовать технику игры в нападении и защите; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

28/11	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольным мячом; совершенствовать технику выполнения штрафных бросков; провести спортивную игру «Баскетбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
29/12	Спортивные игры	Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
30/13	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	Совершенствование навыка прохождения эстафет с элементами владения мячом	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Лыжная подготовка». 16 ч.</b>			
31/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Повторить инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; повторить технику попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
32/2	Одновременный бесшажный ход	Провести разминку на лыжах без лыжных палок; повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
33/3	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Повторить разминку на лыжах, технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов, разучить технику выполнения одновременного одношажного хода; провести п/и «Накаты»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
34/4	Чередование различных лыжных ходов	Провести разминку на лыжах; повторить разученные лыжные ходы; разучить чередование различных ходов; провести п/и «Накаты»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
35/5	Коньковый ход на лыжах	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику конькового хода; совершенствовать	Lerning.apps.

		технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5км на лыжах	clck.ru/35noQa
36/6	Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъема на склон и спуски со склона; совершенствовать технику конькового хода; разучить технику торможения «плугом»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
37/7	Подъемы на склон и спуски со склонов	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъема на склон и спуски со склона; совершенствовать технику конькового хода; разучить технику торможения «плугом»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
38/8	Торможение боковым соскальзыванием	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику подъемов на склон и спуска со склона; разучить технику торможения боковым соскальзыванием; провести п/и «Затормози в квадрате»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
39/9	Торможение боковым соскальзыванием	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; провести п/и «Затормози в квадрате»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
40/10	Прохождение дистанции 2,5км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
41/11	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	Lerning.apps. clck.ru/35noQa

42/12	Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игр	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
43/13	Торможение «упором». Развитие выносливости	Обучать технике торможения «плугом», преодоление бугров и впадин	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
44/14	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
45/15	Лыжные гонки. Развитие выносливости	Провести учет умений торможения «плугом»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
46/16	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения: различные ходы, спуски, подъемы и торможения	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 13 ч.(волейбол)</b>			
47/1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
48/2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
49/3	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
50/4	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя в	Повторить разминку с волейбольным мячом;	Lerning.apps.

	прыжке и назад	совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками сверху в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол»	clck.ru/35noQa
51/5	Волейбол. Передачи мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах; повторить технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча сверху двумя в прыжке и назад; совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча; провести подвижную игру «Точная подача»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
52/6	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	Повторить разминку с волейбольным мячом в парах; разучить технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
53/7	Волейбол. Прямой нападающий удар	Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику приема мяча, отраженного сеткой; повторить технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
54/8	Волейбол. Прямой нападающий удар	Повторить разминку с набивными мячами; повторить технику приема мяча, отраженного сеткой; повторить технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
55/9	Волейбол. Блокирование	Разучить разминку с волейбольным мячом, технику блокирования летящего мяча; совершенствовать технику прямого нападающего удара; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
56/10	Волейбол. Блокирование	Повторить разминку с волейбольным мячом, технику блокирования летящего мяча; совершенствовать	Lerning.apps.

		технику прямого нападающего удара; провести спортивную игру «Волейбол»	clck.ru/35noQa
57/11	Волейбол. Тактические действия	Провести разминку с гимнастическими скакалками; совершенствовать технику подач; повторить тактические действия во время проведения спортивной игры «Волейбол»; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
58/12	Волейбол. Игра по правилам	Разучить разминку с гантелями, совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести спортивную игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
59/13	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести сп. игру «Волейбол»	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 ч.(футбол)</b>			
60/5	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Формировать умения в выполнении элементов фигурного владения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
61/6	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Совершенствовать технику ведения мяча	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
62/7	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Развивать умения в правильной технике владения мячом	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
63/8	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	Формировать умения в остановке катящегося мяча подошвой; провести учебную игру в футбол	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
<b>Модуль «Легкая атлетика» 5 ч.</b>			

64/6	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Провести инструктаж по ТБ. Обучить специальным беговым упражнениям, развивать скоростные качества и технике прыжка в высоту	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
65/7	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание»	Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
66/8	Развитие скоростных качеств	Повторить специальные беговые упражнения и технику прыжка в длину с места	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
67/9	Эстафетный бег	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
68/10	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Провести разминку в движении, эстафеты, скоростно-силовую подготовку; выполнить упражнения на развитие памяти	Lerning.apps. clck.ru/35noQa
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	





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

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2021г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
2. Уроки физической культуры 5-9 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2022г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Lerning.apps. [clck.ru/35noQa](https://clck.ru/35noQa)

