



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65
school-polesk.ru

СОГЛАСОВАНО
протокол Педагогического
совета № 1 от 21.08.2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Полесская СОШ»
С.А. Головачев
Приказ № 180 от 21.08.2023г

Рабочая программа
учебного предмета (курса)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
базовый уровень
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
5-9 классы

ПОЛЕССК
2023 г.

Рабочая программа составлена на основе:

- *требований ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы ООО (пр. Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287);*

- *Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).*

Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - рабочая программа) включает:

- пояснительную записку,
- содержание учебного предмета,
- планируемые результаты освоения программы учебного предмета,
- тематическое планирование.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

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

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и

прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является *воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы*. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

5 класс – 68 часов, из них ВПМ – 16 часов плавание.

6 класс – 68 часов, из них модуль «Спорт» - 18 часов.

7 класс – 68 часов, из них модуль «Спорт» - 18 часов.

8 класс – 68 часов, из них ВПМ – 18 часов спортивные игры народов мира.

9 класс – 68 часов, из них ВПМ – 18 часов спортивные игры народов мира.

**Годовой план-график по физической культуре
5 – 9 классы**

| Вид программного материала | Кол-во часов по программе | | | | |
|--|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Знания о физической культуре | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Способы сам. деятельности | 3 | 3 | 3 | - | - |
| Физическое совершенствование | 47 | 45 | 45 | 50 | 50 |
| Основы знаний о физ. культуре | В процессе урока | | | | |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 20 | 20 | 20 | 26 | 26 |
| Баскетбол | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Волейбол | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| Гимнастика | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Итоговая промежуточная работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Спорт (ВПМ) | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Плавание | 16 | - | - | - | - |
| Спортивные игры народов мира (баскетбол, волейбол, лапта, пионербол, борьба за знамя, мини-футбол) | - | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Итого: | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической 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 «Плавание». К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений: обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.

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 «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 «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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы

тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

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

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

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

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

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

Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на

руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препят

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и

прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением 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.

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

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

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

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

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

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные УУД:

- 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; б 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

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «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);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двух шажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии;

использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, 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 вперед и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- 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;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении;

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; 6 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

Физическая культура **5 класс** - 68 часов, из них модуль ПЛАВАНИЕ – 16 ч.

| № Урока | Название раздела, темы уроков | Кол ичес тво часо в | Электронные ресурсы |
|------------|---|---------------------------------|--|
| | Знания о физической культуре. Легкая атлетика. СПОРТ- Плавание. Баскетбол. | 2 10 16 4 | |
| 1 | Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр | 1 | https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ |
| 2 | Плавание. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место» | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK |
| 3 | Л/А Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 4 | Плавание. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK |
| 5 | Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 6 | Плавание. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK |
| 7 | Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 3,4-й степени. | 1 | https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| 8 | Плавание. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью | 1 | https://www.youtube.com/ |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание. | | playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAa Uuk |
| 9 | Л/А Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), бег на результат (<i>30 м</i>). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/ |
| 10 | Плавание. ОРУ. Согласованные движения рук, ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок". | 1 | https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAa Uuk |
| 11 | Л/А Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/ |
| 12 | Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (5 мин.) | 1 | https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAa Uuk |
| 13 | Л/А Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/ |
| 14 | Плавание. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Свободное плавание (5 мин.). | 1 | https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAa Uuk |
| 15 | Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (<i>500 м</i>) | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/ |
| 16 | Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.). | 1 | https:// www.youtube.com/ playlist? list=PLZNuYDBHAVv8 fLpTxHtH3JAPeTFUAa Uuk |
| 17 | Л/А Бег на результат (<i>500м</i>). Игра «Пустое место» | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7459/ start/326048/ |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 18 | Плавание. Плавание кролем на спине (с доской в руках- контроль - работа ног). Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Закрепление и отработка пройденного материала. | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeTFUAAUUk |
| 19 | Л/А Метание мяча на дальность на результат | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 20 | Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (игры на погружение). | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeTFUAAUUk |
| 21 | Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 22 | Плавание. ОРУ. Закрепление пройденного материала. Свободное плавание (5 мин.) | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeTFUAAUUk |
| 23 | Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 24 | Плавание. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание (5 мин.) | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeTFUAAUUk |
| 25 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 26 | Плавание. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное | 1 | https://www.youtube.com/playlist? |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | плавание (5 мин.) | | list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK |
| 27 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 28 | Плавание. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.) | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK |
| 29 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 30 | Плавание. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание. | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK |
| 31 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 32 | Плавание. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место» | 1 | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUAAUUK |
| Способы самостоятельной деятельности | | 3 | |
| Баскетбол | | 4 | |
| Волейбол | | 8 | |
| 33 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 34 | Способы самостоятельной деятельности. Правила | 1 | https://videouroki.net |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | составления индивидуального режима дня. | | |
| 35 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 36 | Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий. | 1 | https://videouroki.net |
| 37 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 38 | Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ |
| 39 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 40 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 41 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 42 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 43 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 44 | Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 45 | Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 46 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 47 | Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| Гимнастика | | 10 | |
| Промежуточная итоговая аттестация | | 1 | |

| Легкая атлетика | | 10 | |
|------------------------|--|-----------|--|
| 48 | Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 49 | Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 50 | Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 51 | Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 52 | Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 53 | Гимнастика. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 54 | Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 55 | Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | 8/ |
| 56 | Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 57 | Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 58 | Л/А ТБ. на урок по лёгкой атлетике. Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Старты из различных исходных положений | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 59 | Л/А Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 60 | Л/А Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 61 | Л/А Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с вырубкой» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 62 | Л/А Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), бег на результат (<i>30 м</i>). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 63 | Л/А Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 64 | Промежуточная аттестация по итогам учебного года | 1 | https://yandex.ru |
| 65 | Л/А Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 66 | Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 67 | Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |

| | | | |
|---------------|---|------------------------|--|
| | | | <u>2/</u> |
| 68 | Л/А Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| ИТОГО: | | 68 ч. | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **6 класс** - 68 часов, из них модуль СПОРТ – 18 ч.

| № Урока | Название раздела, темы уроков | Кол ичес тво часо в | Электронные ресурсы |
|---------|--|--|--|
| | Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности Легкая атлетика. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Баскетбол. | 2 2 10 11 7 | |
| 1 | Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ |
| 2 | Л/А <u>Инструктаж по ТБ</u> . Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 3 | Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 4 | Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 3,4-й степени. | 1 | https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| 5 | Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | | subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 6 | Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта». | 1 | https://infourok.ru |
| 7 | Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 8 | Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта». | 1 | https://infourok.ru |
| 9 | Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 10 | Спортивные игры народов мира. Мини-футбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 11 | Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 12 | Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя» | 1 | https://infourok.ru |
| 13 | Л/А Бег на результат (500м). Игра «Пустое место» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 14 | Способы самостоятельной деятельности. Правила составления индивидуального режима дня. | 1 | https://videouroki.net |
| 15 | Л/А Метание мяча на дальность на результат | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 16 | Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 17 | Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий. | 1 | https://videouroki.net |
| 18 | Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| 19 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 20 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 21 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 22 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 23 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 24 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 25 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 26 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 27 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 28 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 29 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 30 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 31 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 32 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| | Способы самостоятельной деятельности. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Волейбол. Гимнастика. Промежуточная итоговая аттестация. Легкая атлетика | 1 7 7 10 1 10 | |
| 33 | Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ |
| 34 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 35 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 36 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 37 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 38 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 39 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 40 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 41 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 42 | Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 43 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 44 | Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 45 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 46 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | оценку. Игра «Пионербол» | | subject/lesson/7465/ start/261447/ |
| 47 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 48 | Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7455/ start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/ t/lesson/7456/start/31423 8/ |
| 49 | Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7455/ start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/ t/lesson/7456/start/31423 8/ |
| 50 | Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7455/ start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/ t/lesson/7456/start/31423 8/ |
| 51 | Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7455/ start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/ t/lesson/7456/start/31423 8/ |
| 52 | Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7455/ start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/ t/lesson/7456/start/31423 8/ |
| 53 | Гимнастика. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7455/ start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/ t/lesson/7456/start/31423 8/ |
| 54 | Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7455/ start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/ t/lesson/7456/start/31423 8/ |
| 55 | Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по | 1 | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/7455/ |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | | start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 56 | Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 57 | Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 58 | Л/А ТБ. на урок по лёгкой атлетике. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Старты из различных исходных положений | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 59 | Л/А Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м x 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 60 | Л/А Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 61 | Л/А Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 62 | Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 63 | Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 64 | Промежуточная аттестация по итогам учебного года | 1 | https://yandex.ru |
| 65 | Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 66 | Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 67 | Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/ |

| | | | |
|---------------|---|-----------|--|
| | | | start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 68 | Л/А Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| ИТОГО: | | 68 | |
| | | ч. | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **7 класс** - 68 часов, из них модуль СПОРТ – 18 ч.

| № Урока | Название раздела, темы уроков | Кол ичес тво часо в | Электронные ресурсы |
|---------|---|------------------------------------|--|
| | Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности Легкая атлетика. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Баскетбол. | 2 2 10 11 7 | |
| 1 | Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ |
| 2 | Л/А Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 3 | Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 4 | Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 4,5-й степени. | 1 | https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| 5 | Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 6 | Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта». | 1 | https://infourok.ru |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 7 | Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 8 | Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта». | 1 | https://infourok.ru |
| 9 | Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 10 | Спортивные игры народов мира. Мини-футбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 11 | Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 12 | Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя» | 1 | https://infourok.ru |
| 13 | Л/А Бег на результат (500м). Игра «Пустое место» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 14 | Способы самостоятельной деятельности. Правила составления индивидуального режима дня. | 1 | https://videouroki.net |
| 15 | Л/А Метание мяча на дальность на результат | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 16 | Л/А Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 17 | Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий. | 1 | https://videouroki.net |
| 18 | Л/А Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| 19 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 20 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 21 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | |
| 22 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 23 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 24 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 25 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 26 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 27 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 28 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 29 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 30 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 31 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 32 | Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | Способы самостоятельной деятельности. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Волейбол. Гимнастика. Промежуточная итоговая аттестация. Легкая атлетика | 1 7 7 10 1 10 | |
| 33 | Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ |
| 34 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 35 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 36 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 37 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 38 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 39 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 40 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 41 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 42 | Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 43 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 44 | Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 45 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 46 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 47 | Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная | 1 | https://infourok.ru |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | игра. | | |
| 48 | Гимнастика. Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 49 | Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 50 | Гимнастика. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 51 | Гимнастика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 52 | Гимнастика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 53 | Гимнастика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| 54 | Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 55 | Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 56 | Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| 57 | Гимнастика. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 58 | Л/А Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 59 | Л/А Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 60 | Л/А Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 61 | Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 62 | Л/А Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 63 | Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 64 | Промежуточная аттестация по итогам учебного года | 1 | https://yandex.ru |
| 65 | Л/А Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 66 | Л/А Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 67 | Л/А Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |

| | | | |
|---------------|---|------------------------|---|
| | | | <u>2/</u> |
| 68 | Л/А Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на оценку. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| ИТОГО: | | 68 ч. | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура **8 класс** - 68 часов
из них **ВПМ** – 18 часов

| № п/п | Название раздела, темы уроков | Кол-во часов | Электронные ресурсы |
|-------------------------|---|---------------------|---|
| Легкая атлетика. | | 10 | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 2 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 3 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 4 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 5 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 6 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 9 | Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 10 | Метание мяча на результат. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| Кроссовая подготовка. ВПМ. Мини-футбол | | 3 3 | |
| 11. | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 12 | ВПМ. ТБ на занятиях мини-футболом. Перемещения по площадке. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 13 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 14 | ВПМ. Передачи мяча. Перемещения по площадке. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 15 | Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 16 | ВПМ. Удары по мячу. Перемещения по площадке. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| Баскетбол ВПМ. Баскетбол | | 7 6 | |
| 17 | ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 18 | ВПМ. Передачи мяча в парах, в движении. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 19 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | | |
| 20 | ВПМ. Ловля мяча после передачи. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 21 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 22 | ВПМ. Броски со штрафной линии. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 23 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 24 | ВПМ. Броски после ведения. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 25 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 26 | ВПМ. Броски с разных точек. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 28 | ВПМ. Двухсторонняя игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |

| Волейбол. ВПМ. Волейбол | | 8 6 | |
|------------------------------------|---|----------------|---|
| 30 | ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 31 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 32 | ВПМ. Передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 33 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 34 | ВПМ. Прием мяча снизу. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 35 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 36 | ВПМ. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 37 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 38 | ВПМ. Подачи мяча. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 39 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |

| | | | |
|--------------------|--|----------|--|
| 40 | ВПМ. Тактика в нападении и защите. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 41 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 42 | ВПМ. Двухсторонняя игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 43 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| Гимнастика. | | 8 | |
| 44 | <u>Техника безопасности.</u> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 45 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 46 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 47 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 48 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и | 1 | https://resh.edu.ru/subject/ |

| | | | |
|---|---|-----------------|--|
| | поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | | lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 49 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 50 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 51 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| Кроссовая подготовка. ВПМ. Мини-футбол | | 3 3 | |
| 52 | Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 53 | ВПМ. Пасс в движении. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 54 | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 55 | ВПМ. Удары по воротам. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 56 | Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 57 | ВПМ. Двухсторонняя игра. | 1 | https://infourok.ru |
| Легкая атлетика. Итоговая аттестация | | 10 1 | |
| 58 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 59 | Итоговая аттестация по итогам учебного года. | 1 | |
| 60 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с | 1 | https://resh.edu.ru/subject/ |

| | | | |
|----|--|--------------|---|
| | ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | lesson/7459/start/326048/ |
| 61 | Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 62 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 63 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 64 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 65 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 66 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 67 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 68 | Прыжок в длину с разбега на оценку. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| | ИТОГО: | 68 ч. | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 9 класс - 68 часов

из них **ВПМ** – 18 часов

| № п/п | Название раздела, темы уроков | Кол-во часов | Электронные ресурсы |
|-------------------------|---|--------------|---|
| Легкая атлетика. | | 10 | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 2 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 3 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 4 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 5 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 6 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| 9 | Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 10 | Метание мяча на результат. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| Кроссовая подготовка. ВПМ. Мини-футбол | | 3 3 | |
| 11. | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 12 | ВПМ. ТБ на занятиях мини-футболом. Перемещения по площадке. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 13 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 14 | ВПМ. Передачи мяча. Перемещения по площадке. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 15 | Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 16 | ВПМ. Удары по мячу. Перемещения по площадке. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| Баскетбол ВПМ. Баскетбол | | 7 6 | |
| 17 | ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 18 | ВПМ. Передачи мяча в парах, в движении. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 19 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | и их влияние на физическое развитие. | | |
| 20 | ВПМ. Ловля мяча после передачи. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 21 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 22 | ВПМ. Броски со штрафной линии. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 23 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 24 | ВПМ. Броски после ведения. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 25 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 26 | ВПМ. Броски с разных точек. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 28 | ВПМ. Двухсторонняя игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| Волейбол. ВПМ. Волейбол | | 8 | |

| | | 6 | |
|----|---|---|---|
| 30 | ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 31 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 32 | ВПМ. Передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 33 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 34 | ВПМ. Прием мяча снизу. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 35 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 36 | ВПМ. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 37 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 38 | ВПМ. Подачи мяча. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 39 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 40 | ВПМ. Тактика в нападении и защите. Учебная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/ |

| | | | |
|--------------------|--|----------|--|
| | | | lesson/7465/start/261447/ |
| 41 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 42 | ВПМ. Двухсторонняя игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 43 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| Гимнастика. | | 8 | |
| 44 | <u>Техника безопасности.</u> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 45 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 46 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 47 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 48 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |

| | | | |
|---|---|-----------------|--|
| 49 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 50 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 51 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| Кроссовая подготовка. ВПМ. Мини-футбол | | 3 3 | |
| 52 | Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 53 | ВПМ. Пасс в движении. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 54 | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 55 | ВПМ. Удары по воротам. Учебная игра. | 1 | https://infourok.ru |
| 56 | Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 57 | ВПМ. Двухсторонняя игра. | 1 | https://infourok.ru |
| Легкая атлетика. Итоговая аттестация | | 10 1 | |
| 58 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 59 | Итоговая аттестация по итогам года. | 1 | |
| 60 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |

| | | | |
|----|---|--------------|---|
| | легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | |
| 61 | Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 62 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 63 | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 64 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 65 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 66 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 67 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| 68 | Прыжок в длину с разбега на оценку. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ |
| | ИТОГО: | 68 ч. | |