

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 91»
(МОАУ «СОШ № 91»)

ПРИНЯТО

решением методического
объединения
учителей художественно-прикладного
и здоровьесберегающего цикла
протокол 16.07.2024 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
И.Е. Любакина
17.07.2024

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

уровень основного общего образования

срок освоения программы:

5 лет (5 - 9 класс)

Составитель: Карцева И.В.
учитель физической культуры

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через

гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и

ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках,

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с

изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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 «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проводить эстафеты с элементами перетягивания каната;

знать основные правила тяжелой атлетики и этикета при участии в соревнованиях;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в перетягивании каната;

выполнять правила организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в перетягивании каната;

знать и соблюдать правила безопасности в перетягивании каната;

демонстрировать технические действия в тяжелой атлетике;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

иметь представление о выполнении прыжка в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать технические действия в перетягивании каната;

уметь организовать комплексы упражнений и эстафеты с элементами тяжелой атлетики;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений чирлидинга 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);

выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнения для развития физических качеств;

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

знать повороты кувырком, маятником;

иметь представление о технических элементах брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в перетягивании каната и 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.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК https://lib.myschool.edu.ru/content/6507
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://lib.myschool.edu.ru/content/6519
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10			https://lib.myschool.edu.ru/content/6528
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	14			https://lib.myschool.edu.ru/content/6532
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/6535
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	11			https://lib.myschool.edu.ru/content/6537

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8			https://lib.myschool.edu.ru/content/6538
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	4			https://lib.myschool.edu.ru/content/6539
2.7	Модуль «Спорт»	3			https://lib.myschool.edu.ru/content/6512
	Модуль «Перетягивание каната»	3			
	Модуль «Тяжелая атлетика»	3			
Итого по разделу		67			
Промежуточная аттестация		1			
Общее количество часов по программе		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://lib.myschool.edu.ru/content/6205
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://lib.myschool.edu.ru/content/6211
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10			https://lib.myschool.edu.ru/content/6214
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12			https://lib.myschool.edu.ru/content/6219
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/6225
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10			https://lib.myschool.edu.ru/content/6228
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	10			https://lib.myschool.edu.ru/content/6230
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	5			https://lib.myschool.edu.ru/content/6232
2.7	Модуль «Спорт»	3			https://lib.myschool.edu.ru/content/6233

	Модуль «Перетягивание каната»	3			
	Модуль «Тяжелая атлетика»	3			
Итого по разделу		67			
Промежуточная аттестация		1			
Общее количество часов по программе		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/2464
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10			https://lib.myschool.edu.ru/content/2402
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12			https://lib.myschool.edu.ru/content/2401
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/2398
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	12			https://lib.myschool.edu.ru/content/2405

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	8			https://lib.myschool.edu.ru/content/2405
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	4			https://lib.myschool.edu.ru/content/2497
2.7	Модуль «Спорт»	3			https://lib.myschool.edu.ru/content/2714
	Модуль «Перетягивание каната»	3			
	Модуль «Тяжелая атлетика»	3			
Итого по разделу		67			
Промежуточная аттестация		1			
Общее количество часов по программе		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://lib.myschool.edu.ru/content/1033
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/2519
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/2520
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://lib.myschool.edu.ru/content/2515
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://lib.myschool.edu.ru/content/2501
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/2502
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2407
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	12			https://lib.myschool.edu.ru/content/2509

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	9			https://lib.myschool.edu.ru/content/2513
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	5			https://lib.myschool.edu.ru/content/2511
2.8	Модуль «Спорт»	3			https://lib.myschool.edu.ru/content/2516
	Модуль «Перетягивание каната»	3			
	Модуль «Тяжелая атлетика»	3			
Итого по разделу		67			
Промежуточная аттестация		1			
Общее количество часов по программе		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://lib.myschool.edu.ru/content/1983
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://lib.myschool.edu.ru/content/2723
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2721
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8			https://lib.myschool.edu.ru/content/2535
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	13			https://lib.myschool.edu.ru/content/2534
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2766
2.4	Плавание (модуль «Плавание»)	1			https://lib.myschool.edu.ru/content/2408
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	12			https://lib.myschool.edu.ru/content/2528

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	10			https://drive.google.com/file/d/0B5fU44UX5QakMlNNUFR0eTc1ZE0/view?resourcekey=0-Nx369QOnqSyDAutqTiI5gg
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	5			https://lib.myschool.edu.ru/content/2529
2.8	Модуль «Спорт» (подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО)	4			https://drive.google.com/file/d/0B5fU44UX5QakMlNNUFR0eTc1ZE0/view?resourcekey=0-Nx369QOnqSyDAutqTiI5gg
2.9	Модуль «Перетягивание каната» Модуль «Тяжелая атлетика»	3 3			https://drive.google.com/file/d/0B5fU44UX5QakMlNNUFR0eTc1ZE0/view?resourcekey=0-Nx369QOnqSyDAutqTiI5gg
Итого по разделу		67			
Обязательный региональный зачет		1			
Общее количество часов по программе		68	0	0	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план		факт		
1.	Т/б на уроках по легкой атлетике. Знания о физической культуре: ФК на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения ФК.	1	5а-4.09 5б-4.09 5в 03.09	5г 03.09 5д 2.09	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта (6 мин. бег).	1	5а-6.09 5б-6.09 5в 06.09	5г 04.09 5д 4.09	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью Тестирование: 60м	1	5а-11.09 5б-11.09 5в 10.03	5г 10.09 5д 9.09	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Стартовая диагностика: 6 мин. бег и 30 м	1	5а-13.09 5б-13.09 5в 13.09	5г 11.09 5д 11.09	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	5а-18.09 5б-18.09 5в 17.09	5г 17.09 5д 16.09	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Закрепить технику метание малого мяча на дальность. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега (контроль техники).	1	5а-20.09 5б-20.09 5в 20.09	5г 18.09 5д 18.09	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность. Контроль двигательных способностей: челночный бег 3х10 м	1	5а-25.09 5б-25.09 5в 24.09	5г 24.09 5д 23.09	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега на результат.	1	5а-17.09 5б-17.09 5в 27.09	5г 25.09 5д 25.09	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Т/б на уроках спортивные игры. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	5а-2.10 5б-2.10	5г 01.10 5д 30.09	5а 5б	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

			5В 01.10		5В		
10	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	5а-4.10 5б-4.10 5в 04.10	5г 02.10 5д 2.10	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	5а-9.10 5б-9.10 5в 08.10	5г 08.10 5д 7.10	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Ведение мяча и в движении с сопротивлением «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	5а-11.10 5б-11.10 5в 11.10	5г 09.10 5д 9.10	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Баскетбольная комбинация из ранее разученных технических действий с мячом.	1	5а-16.10 5б-16.10 5в 15.10	5г 15.10 5д 14.10	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Техника ловли и передачи мяча различным способом.	1	5а-18.10 5б-18.10 5в 18.10	5г 16.10 5д 16.10	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Передача мяча двумя руками от груди, и в движении	1	5а-23.10 5б-23.10 5в 22.10	5г 22.10 5д 21.10	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	5а-25.10 5б-25.10 5в 25.10	5г 23.10 5д 23.10	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Т/б на уроках гимнастики. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции (расцвет и завершение ОИ древности)	1	5а-6.11 5б-6.11 5в 05.11	5г 05.11 5д 4.11	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке Техника двух кувырков вперед слитно (контроль)	1	5а-8.11 5б-8.11 5в 08.11	5г 06.11 5д 6.11	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Кувырок назад в группировке Техника двух кувырков назад слитно (контроль)	1	5а-13.11 5б-13.11 5в 12.11	5г 12.11 5д 11.11	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

20	Разучить кувырок вперёд ноги «скрёстно». Совершенствование акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1	5а-15.11 5б-15.11 5в 15.11	5г 13.11 5д 13.11	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Закрепить технику кувырка вперёд ноги «скрёстно». Акробатическая комбинация (контроль).	1	5а-20.11 5б-20.11 5в 19.11	5г 19.11 5д 18.11	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла	1	5а-22.11 5б-22.11 5в 22.11	5г 20.11 5д 20.11	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Разучить технику опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь; на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	5а-27.11 5б-27.11 5в 26.11	5г 26.11 5д 25.11	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Закрепить технику опорных прыжков.	1	5а-29.11 5б-29.11 5в 29.11	5г 27.11 5д 27.11	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Совершенствовать технику опорных прыжков (контроль)	1	5а-4.12 5б-4.12 5в 03.12	5г 03.12 5д 2.12	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Освоение лазания по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	5а-6.12 5б-6.12 5в 06.12	5г 04.12 5д 4.12	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Составление дневника физической культуры. Развитие силовых способностей (подтягивание-контроль).	1	5а-11.12 5б-11.12 5в 10.12	5г 10.12 5д 9.12	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (контроль)	1	5а-13.12 5б-13.12 5в 13.12	5г 11.12 5д 11.12	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Упражнения на развитие координации. Контрольный тест по разделу «Гимнастика»: акробатические соединения		5а-18.12 5б-18.12 5в 17.12	5г 17.12 5д 16.12	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

30	Модуль «Перетягивание каната». Поднимание туловища за 1 мин. (контроль). Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	5а-20.12 5б-20.12 5в 20.12	5г 18.12 5д 18.12	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Перетягивание канат в малых группах. Развитие выносливости посредством круговой тренировки.	1	5а-25.12 5б-25.12 5в 24.12	5г 24.12 5д 23.12	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку различными способами. Перетягивание каната. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	5а-27.12 5б-27.12 5в 27.12	5г 25.12 5д 25.12	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Режим дня и его значение для обучающихся. Составление индивидуального режима дня.	1	5а-10.01 5б-10.01 5в 10.01	5г 14.01 5д 13.01	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Построение на лыжах. Скользящий шаг. Повороты на лыжах способом переступания.	1	5а-15.01 5б-15.01 5в 14.01	5г 15.01 5д 15.01	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Модуль «Тяжелая атлетика». История развития вида спорта. Комплекс упражнений для развития силы.	1	5а-17.01 5б-17.01 5в 17.01	5г 21.01 5д 20.01	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Общая физическая подготовка посредством круговой тренировки.	1	5а-22.01 5б-22.01 5в 21.01	5г 22.01 5д 22.01	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Техника выполнения специально-подготовительных с отягощениями. Развитие выносливости посредством круговой тренировки	1	5а-24.01 5б-24.01 5в 24.01	5г 28.01 5д 27.01	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Т/б по спортиграм. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка, правила предупреждения её нарушений Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью.	1	5а-29.01 5б-29.01 5в 28.01	5г 29.01 5д 29.01	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	5а-31.01 5б-31.01 5в 31.01	5г 04.02 5д 3.02	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах	1	5а-5.02 5б-5.02 5в 04.02	5г 05.02 5д 5.02	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Учебная игра.	1	5а-7.02 5б-7.02 5в 07.02	5г 11.02 5д 10.02	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Закрепление техники приема мяча снизу в волейболе. Учебная игра	1	5а-12.02 5б-12.02 5в 11.02	5г 12.02 5д 12.02	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Учить технику прямой нижней подачи мяча в волейболе. Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.	1	5а-14.02 5б-14.02 5в 14.02	5г 18.02 5д17.02	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча в волейболе. Учебная игра	1	5а-19.02 5б-19.02 5в 18.02	5г 19.02 5д 19.02	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Закрепление ранее разученных технических действия с мячом. Совершенствование техники нижней подачи в волейболе.	1	5а-21.02 5б-21.02 5в 21.02	5г 25.02 5д24.02	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Совершенствование разученных технических действия с мячом	1	5а-26.02 5б-26.02 5в 25.02	5г 26.02 5д 26.02	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники ловли и передача мяча различным способом в движении. Учебная игра	1	5а-28.02 5б-28.02 5в 28.02	5г 04.03 5д 3.03	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Закрепление тактических действия игры в нападении. Взаимодействие двух игроков 2х1, 2х2	1	5а-5.03 5б-5.03 5в 04.03	5г 05.03 5д 5.03	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

49	Закрепление тактических действия игры в защите. Взаимодействие двух игроков 2х1, 2х2 Техника овладения бросков мяча в корзину.	1	5а-7.03 5б-7.03 5в 07.03	5г 11.03 5д 10.03	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Совершенствование игровых тактических задания с сопротивлением и без. Учебная игра	1	5а-12.03 5б-12.03 5в 11.03	5г 12.03 5д12.03	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Игровые технико-тактические задания с сопротивлением. Закрепление техники броска от груди. Учебная игра.	1	5а-14.03 5б-14.03 5в 14.03	5г 18.03 5д17.03	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением и без.	1	5а-19.03 5б-19.03 5в 18.03	5г 19.03 5д 19.03	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Т/б на уроках по легкой атлетике. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1	5а-21.03 5б-21.03 5в 21.03	5г 25.03 5д24.03	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	5а-4.04 5б-4.04 5в 25.03	5г 08.04 5д 7.04	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега (контроль)	1	5а-9.04 5б-9.04 5в 04.04	5г 09.04 5д 9.04	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Тестирование: 30 м	1	5а-11.04 5б-11.04 5в 08.04	5г 15.04 5д 14.04	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	Модуль «Спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Бег на длинные дистанции.	1	5а-16.04 5б-16.04 5в 11.04	5г 16.04 5д 16.04	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	5а-18.04 5б-18.04 5в 15.04	5г 22.04 5д 21.04	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	5а-23.04 5б-23.04 5в 18.04	5г 23.04 5д 23.04	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции-6 мин бег. Тестирование: 60 м	1	5а-25.04 5б-25.04 5в 22.04	5г 29.04 5д 28.04	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
61	Бег на длинные дистанции - 1500 м Метание малого мяча на дальность (контроль)	1	5а-30.04 5б-30.04 5в 25.04	5г 30.04 5д 30.04	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
62	Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	1	5а-02.05 5б-02.05 5в 29.04	5г 06.05 5д 5.05	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
63	Закрепление техники эстафетного бега. Эстафеты с бегом.	1	5а-7.05 5б-7.05 5в 02.05	5г 07.05 5д 7.05	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	5а-14.05 5б-14.05 5в 06.05	5г 13.05 5д 12.05	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	5а-16.05 5б-16.05 5в 13.05	5г 14.05 5д 14.05	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	5а-21.05 5б-21.05 5в 16.05	5г 20.05 5д 19.05	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование взаимодействий 2х1,2х2. Двухсторонняя учебная игра	1	5а-23.05 5б-23.03 5в 20.05	5г 21.05 5д 21.05	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
68	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов.	1	5а-26.05 5б-26.05 5в 23.05	5г 26.06 5д26.06	5а 5б 5в	5г 5д	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	1	6а 03.09 6б 3.09 6в-2.09 6г 4.09	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30 м	1	6а 06.09 6б 4.09 6в3.09 6г 5.09	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег. Бег 60м – контроль на результат	1	6а 10.09 6б- 10.09 6в-9.09 6г 11.09	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега 3-5шагов.	1	6а 13.09 6б 11.09 6в-10.09 6г 12.09	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Прыжок в длину с 8-9 шагов разбега Прыжки с места. Метание малого мяча на результат	1	6а 17.09 6б 17.09 6в-16.09 6г 18.09	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Метание мяча на результат	1	6а 20.09 6б 18.09 6в17.09 6г 19.09	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину	1	6а 24.09 6б 24.09 6в-23.09 6г 25.09	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Входное контрольное тестирование: 6 мин. бег и 30 м	1	6а 27.09 6б 25.09	6а 6б	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			бв-24.09 бг 26.09	бв бг	
9	Т/Б по спорт играм. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	ба 01.10 бб 1.10 бв-30.09 бг 3.10	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1	ба 04.10 бб 2.10 бв-1.10 бг 9.10	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Технические действия баскетболиста. Упражнения с мячом: ведение мяча в разных стойках.	1	ба 08.10 бб 8.10 бв 7.10 бг 10.10	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
12	Технические действия баскетболиста. Упражнения с мячом: ведение мяча «змейкой» с последующим броском	1	ба 11.10 бб 9.10 бв-8.10 бг 16..10	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Технические действия баскетболиста. Техника ловли и передача мяча различным способом в движении	1	ба 15.10 бб 15.10 бв-14.10 бг 17.10	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Технические действия баскетболиста. Взаимодействие двух игроков 2х1, 2х2 с пассивным и активным сопротивлением	1	ба 18.10 бб 16.10 бв-15.10 бг 23.10	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Технические действия баскетболиста. Упражнения с мячом: Броски в кольцо одной и двумя руками с места с сопротивлением и без.	1	ба 22.10 бб 22.10 бв-21.10 бг 24.10	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

16	Технические действия баскетболиста. Упражнения с мячом: Бросок мяча по кольцу с места со средней дистанции.	1	ба 25.10 бб 23.10 бв-22.10 бг 6.11	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Т/Б на уроках гимнастики. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	ба 05.11 бб 5.11 бв-04.11 бг 7.11	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа	1	ба 08.11 бб 6.11 бв-511 бг 13.11	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Акробатическая комбинация. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью(дев),лежа (мал)	1	ба 12.11 бб 12.11 бв-11.11 бг 14.11	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений (контроль)	1	ба 15.11 бб 13.11 бв-1211 бг 20.11	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку различными способами.	1	ба 19.11 бб 19.11 бв-18.11 бг 21.11	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
22	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (контроль)	1	ба 22.11 бб 20.11 бв-19.11 бг 27.11	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием	1	ба 26.11 бб 26.11 бв-25.11 бг 28.11	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	статических поз (девочки). Развитие силовых способностей (мальчики)				
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание на перекладине (контроль)	1	6а 29.11 6б 27.11 6в-26.11 6г 4.12	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Разучить стойку на голове с помощью. Разучивание упражнений в равновесии	1	6а 03.12 6б 3.12 6в-2.12 6г 5.12	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Закрепить технику выполнения стойки на руках с помощью. Гимнастическая полоса препятствий Лазание по канату в три приёма	1	6а 06.12 6б 4.12 6в-3.12 6г 11.12	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега	1	6а 10.12 6б 10.12 6в-9.12 6г 12.12	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	6а 13.12 6б 11.12 6в-10.12 6г 18.12	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29.	Контроль техники опорных прыжков способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	6а 17.12 6б 17.12 6в-16.12 6г 19.12	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Модуль «Перетягивание каната». Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Перетягивание канат в малых группах.	1	6а 20.12 6б 18.12 6в-17.12 6г 25.12	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку различными способами.	1	6а 24.12 6б 24.12	6а 6б	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	Перетягивание каната.		бв-23.12 бг 26.12	бв бг	
32	Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Перетягивание каната.	1	ба 27.12 бб 25.12 бв-24.12 бг 9.01	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33	Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма	1	ба 10.01 бб 14.01 бв-13.01 бг 15.01	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Освоение техники лыжных ходов. Виды лыжных ходов. Виды подъемов.	1	ба 14.01 бб 15.01 бв-14.01 бг 16.01	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
35	Модуль «Тяжелая атлетика». История развития вида спорта. Комплекс упражнений для развития силы.	1	ба 17.01 бб 21.01 бв-20.01 бг 22.01	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
36	Общая физическая подготовка посредством круговой тренировки.	1	ба 21.01 бб 22.01 бв-21.01 бг 23.01	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
37	Техника выполнения специально-подготовительных с отягощениями. Развитие выносливости посредством круговой тренировки	1	ба 24.01 бб 28.01 бв-27.01 бг 29.01	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
38	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол» Совершенствование комбинации из основных элементов техники передвижений и владения мячом. Учебная игра	1	ба 28.01 бб 29.01 бв-28.01 бг 30.01	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

39	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте	1	6а 31.01 6б 4.02 6в-3.02 6г 5.02	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
40	Технико-тактические взаимодействия 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1	6а 04.02 6б 5.02 6в-4.02 6г 6.02	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
41	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Развитие выносливости посредством круговой тренировки.	1	6а 07.02 6б 11.02 6в-10.02 6г 12.02	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Техника передачи мяча сверху на месте и в движении.	1	6а 11.02 6б 12.02 6в-11.02 6г 13.02	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Техника передачи мяча снизу на месте и в движении.	1	6а 14.02 6б 18.02 6в-17.02 6г 19.02	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники передач сверху и снизу в парах, тройках. Передачи мяча по разным зонам площадки соперника	1	6а 18.02 6б 19.02 6в-18.02 6г 20.02	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники нижней прямой подачи. Подача по зонам.	1	6а 21.02 6б 25.02 6в-24.02 6г 26.02	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	6а 25.02 6б 26.02 6в-25.02 6г 27.02	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе: подача - прием.	1	6а 28.02 6б 4.03 6в-3.03 6г 5.03	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование игровых действий в волейболе (Нижняя прямая подача- прием мяча сверху и снизу)	1	6а 04.03 6б 5.03 6в-4.03 6г 6.03	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Контрольный тест по разделу «Спортивные игры»	1	6а 07.03 6б 11.03 6в-10.03 6г 12.03	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи. Техника нижней прямой подачи	1	6а 11.03 6б 12.03 6в-11.03 6г 13.03	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники второй передачи в парах. Эстафеты с волейбольными мячами. Учебная игра.	1	6а 14.03 6б 18.03 6в-17.03 6г 19.03	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. .	1	6а 18.03 6б 19.03 6в-18.03 6г 20.03	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
53	Т/Б по легкой атлетике. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	6а 21.03 6б 25.03 6в-24.03 6г 9.04	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
54	Модуль «Спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Бег на длинные дистанции.	1	6а 25.03 6б 26.03 6в-25.03 6г 10.04	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	ба 04.04 бб 8.04 бв-7.04 бг 16.04	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	ба 08.04 бб 9.04 бв-8.04 бг 17.04	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	ба 11.04 бб 15.04 бв-14.04 бг 23.04	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
58	Прыжок в высоту с разбега – контроль техники. Контроль прыжка в длину с места.	1	ба 15.04 бб 16.04 бв-15.04 бг 24.04	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
59	Метание на результат. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Финиширование.	1	ба 18.04 бб 22.04 бв-21.04 бг 30.04	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
60	Разучить технику низкого старта. Бег на короткие дистанции и 6 мин бег.	1	ба 22.04 бб 23.04 бв-22.04 бг 1.05	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
61	Закрепить технику низкого старта Бег на результат 60м.	1	ба 25.04 бб 29.04 бв-28.04 бг 7.05	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
62	Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	1	ба 29.04 бб 30.04 бв-29.04 бг 8.05	ба бб бв бг	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	6а 02.05 6б 6.05 6в-5.05 6г 14.05	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
64	Удар по катящемуся мячу с разбега. Учебная игра.	1	6а 06.05 6б 7.05 6в-6.05 6г 15.05	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
65	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	6а 13.05 6б 13.05 6в-12.05 6г 21.05	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
66	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар по воротам с различных дистанций.	1	6а 16.05 6б 14.05 6в-13.05 6г 22.05	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
67	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование тактических взаимодействий 2х1,2х2. Учебная игра.	1	6а 20.05 6б 20.05. 6в-19.05 6г 23.05	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
68	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов.	1	6а 23.05 6б 21.05 6в-20.05 6г 26.05	6а 6б 6в 6г	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.	1	7а-3.09 7б 6.09 7в 02.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег	1	7а-7.09 7б 7.09 7в 07.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Бег по дистанции 30м-60м Бег 30 м	1	7а-10.09 7б 13.09 7в 09.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 60м на результат	1	7а-14.09 7б 14.09 7в 14.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	7а-17.09 7б 20.09 7в 16.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Входное контрольное тестирование: бег на длинные дистанции- 6 мин. бег и на короткие дистанции: 30 (60) м	1	7а-21.09 7б 21.09 7в 21.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность	1	7а-24.09 7б 27.09 7в 23.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Совершенствование техники эстафетного бега метание малого мяча на результат	1	7а-28.09 7б 28.09 7в 28.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Т/Б на уроках спортивных игр. Олимпийское движение	1	7а-1.10	7а	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	в СССР и современной России. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.		7б 4.10 7в 30.09	7б 7в	
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование передач и ловлю баскетбольного мяча после отскока от пола (в парах, тройках, на мете и в движении)	1	7а-5.10 7б 5.10 7в 05.10	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от пола в движении с сопротивлением и без	1	7а-8.10 7б 11.10 7в 07.10	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Совершенствование технических действий с мячом и без в баскетболе.	1	7а-12.10 7б 12.10 7в 12.10	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения с сопротивлением и без. Учебная игра	1	7а-15.10 7б 18.10 7в 14.10	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками после ведения. Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1	7а-19.10 7б 19.10 7в 19.10	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Совершенствование техники ведения мяча.	1	7а-22.10 7б 25.10 7в 21.10	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Совершенствование техники броска мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра уменьшенным составом	1	7а-5.11 7б 26.10 7в 04.11	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Т/Б на уроках гимнастики. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Совершенствование СУ на месте и в движении, перестроения в движении.	1	7а-9.11 7б 8.11 7в 09.11	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Акробатические комбинации из	1	7а-12.11 7б 9.11 7в 11.11	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).				
19	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Тестирование: поднимание туловища за 1 мин	1	7а-16.11 7б 15.11 7в 16.11	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов – контроль.	1	7а-19.11 7б 16.11 7в 18.11	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине (мальчики).	1	7а-23.11 7б 22.11 7в 23.11	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Техника опорного прыжка. Гимнастические упражнения прикладного характера	1	7а-26.11 7б 23.11 7в 25.11	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Совершенствование техники опорного прыжка «ноги врозь»	1	7а-30.11 7б 29.11 7в 30.11	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Стойка на голове с опорой на руки. Развитие силовых способностей-подтягивание (контроль)	1	7а-3.12 7б 30.11 7в 02.12	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Совершенствование техники стойки на голове с опорой на руки. Развитие координации. Опорный прыжок-контроль	1	7а-7.12 7б 6.12 7в 07.12	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (контроль)	1	7а-10.12 7б 7.12 7в 09.12	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Лазанье по канату в два приёма. (контроль). Развитие силовых способностей	1	7а-14.12 7б 13.12 7в 14.12	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Комплекс упражнений дыхательной и зрительной гимнастики. Развитие силовых способностей: метание набивного мяча из различных и.п.	1	7а-17.12 7б 14.12 7в 16.12	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

29.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Гимнастическая полоса препятствий.	1	7а-21.12 7б 20.12 7в 21.12	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Модуль «Перетягивание каната». Упражнения для коррекции телосложения. Развитие выносливости посредством круговой тренировки.	1	7а-24.12 7б 21.12 7в 23.12	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Перетягивание каната.	1	7а-28.12 7б 27.12 7в 28.12	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Перетягивание каната. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку разными способами.	1	7а-11.01 7б 28.12 7в 11.01	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Техническая подготовка и её значение для человека. Двигательные действия как основа технической подготовки.	1	7а-14.01 7б 10.01 7в 13.01	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Техника и разновидности лыжных ходов.	1	7а-18.01 7б 11.01 7в 18.01	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Модуль «Зимние виды спорта». Техника и разновидности подъемов на склон и спусков с пологого склона	1	7а-21.01 7б 17.01 7в20.01	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические взаимодействия игроков в баскетболе	1	7а-25.01 7б 18.01 7в 25.01	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37	Техника броска мяча в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	1	7а-28.01 7б 24.01 7в27.01	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
38	Взаимодействия игроков 2х1,2х2,3х2 Учебная игра Контрольный урок: выполнение броска в движении	1	7а-1.02 7б 25.01 7в 01.02	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

39	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ученая игра.	1	7а-4.02 7б 31.01 7в 03.02	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
40	Броски одной и двумя руками с места, в движении. Учебная игра	1	7а-8.02 7б 1.02 7в 08.02	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
41	Игра в защите. Выравнивание и выбивание мяча.	1	7а-11.02 7б 7.02 7в 10.02	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники приема мяча снизу и приема мяча сверху. Учебная игра	1	7а-15.02 7б 8.02 7в 15.02	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Судейство	1	7а-18.02 7б 14.02 7в 17.02	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Разучить технику верхней прямой подачи мяча.	1	7а-22.02 7б 15.02 7в 22.02	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
45	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	7а-25.02 7б 21.02 7в 24.02	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча с применением в игровой деятельности	1	7а-1.03 7б 22.02 7в 01.03	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Совершенствование техники передач мяча в движении. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой.	1	7а-4.03 7б 28.02 7в 03.03	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
48	Совершенствование техники перевода мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Взаимодействия игроков в 3, 4-х.	1	7а-8.03 7б 1.03 7в 08.03	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	7а-11.03 7б 7.03	7а 7б	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

			7в 10.03	7в	
50	Модуль «Тяжелая атлетика». История развития вида спорта. Комплекс упражнений для развития силы.	1	7а-15.03 7б 14.03 7в 15.03	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
51	Общая физическая подготовка посредством круговой тренировки.	1	7а-18.03 7б 15.03 7в 17.03	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52	Техника выполнения специально-подготовительных с отягощениями. Развитие выносливости посредством круговой тренировки	1	7а-22.03 7б 21.03 7в 22.03	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
53	Т/б на уроках по легкой атлетике. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	7а-25.03 7б 22.03 7в 24.03	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54	Модуль «Спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Бег на длинные дистанции.		7а-5.04 7б 4.04 7в 05.04	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	7а-8.04 7б 5.04 7в 07.04	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	7а-12.04 7б 7в 12.04	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	7а-15.04 7б 11.04 7в 14.09	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
58	Метание малого мяча на дальность Эстафетный бег.	1	7а-19.04 7б 12.04 7в 19.04	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59	Совершенствование техники эстафетного бега. Метание малого мяча на дальность на результат	1	7а-22.04 7б 18.04	7а 7б	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

			7В 21.04	7В	
60	Низкий старт и стартовый разгон.	1	7а-26.04 7б 19.04 7в 26.04	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
61	Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей	1	7а-29.04 7б 25.04 7в 28.04	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
62	Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. (М), 500 м (Д)	1	7а-3.05 7б 26.04 7в 03.05	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
63	Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции и 6 мин бег.	1	7а-6.05 7б 2.05 7в 05.05	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обучение техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	7а-10.05 7б 3.05 7в 10.05	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега Совершенствование изученных способов ударов.	1	7а-13.05 7б 10.05 7в 12.05	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
66	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами	1	7а-17.05 7б 16.05 7в 17.05	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
67	Совершенствование способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации. Учебная игра	1	7а-20.05 7б 17.05 7в 19.05	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
68	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов.	1	7а-24.05 7б 23.05 7в 24.05	7а 7б 7в	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

8 КЛАСС

	Тема урока		Дата проведения	
--	------------	--	-----------------	--

№ п/п		Кол-во часов	план	факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Физическая культура в современном обществе	1	8а 5.09 8б-3.09	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Старт, стартовый разгон.	1	8а 6.09 8б-4.09	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Кроссовый бег Бег 60 м на результат	1	8а 12.09 8б-10.09	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	8а 13.09 8б-11.09	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (контроль)	1	8а 19.09 8б17.09	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах на короткие дистанции. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1	8а 20.09 8б-18.09	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Входное контрольное тестирование: бег на длинные дистанции- 6 мин. бег и на короткие дистанции: 30 (60) м	1	8а 26.09 8б-24.09	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча на дальность на результат.	1	8а 27.09 8б-25.09	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Т/Б на уроках по спортивным играм. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Совершенствование техники передвижения с мячом, с сопротивлением и без	1	8а 3.10 8б-1.10	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Быстрый прорыв. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	8а 4.10 8б-2.10	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	мяча. Учебная игра.				
11	Совершенствование тактических взаимодействий 2х1,2х2,3х2.	1	8а 10.10 8б-8.10	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
12	Совершенствование техники передача мяча одной рукой от плеча и снизу в движении с сопротивлением и без	1	8а 11.10 8б-9.19	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке в сочетании с различными перемещениями и ведением мяча	1	8а 17.10 8б-15.10	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14	Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке с сопротивлением и применение в игровых ситуациях.	1	8а18.10 8б-16.10	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15	Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке и применение в игровой деятельности	1	8а 24.10 8б-22.10	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра	1	8а 25.10 8б-23.10	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17	Т/Б на уроках гимнастики. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Совершенствование СУ на месте и в движении.	1	8а 7.11 8б-5.11	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.	1	8а 8.11 8б-6.11	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
19	Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (контроль)	1	8а 14.11 8б-12.11	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

20	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Лазание по канату	1	8а 15.11 8б-13.11	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	8а 21.11 8б-19.11	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
22	Акробатические соединения из 5-7 элементов (контроль)	1	8а 22.11 8б-20.11	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23	Техника опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Разучить технику прыжка боком с поворотом на 90 ⁰	1	8а 28.11 8б-26.11	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24	Закрепление техники опорного прыжка боком с поворотом на 90 ⁰	1	8а 29.11 8б-27.11	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25	Совершенствование опорного прыжка боком с поворотом на 90 (контроль)	1	8а 5.12 8б-3.12	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Развитие выносливости посредством круговой тренировки	1	8а 6.12 8б-4.12	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27	Модуль «Перетягивание каната». Упражнения для коррекции телосложения. Развитие выносливости посредством круговой тренировки.	1	8а 12.12 8б-10.12	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
28	Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Перетягивание каната.	1	8а 13.12 8б-11.12	8а 8б	
29.	Перетягивание каната. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку разными способами.	1	8а 19.12 8б-17.12	8а 8б	

30	Профилактика умственного напряжения. Развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя (контроль)	1	8а 20.12 8б-18.12	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31	Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку различными способами. Профилактика утомления.	1	8а 26.12 8б-24.12	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Дыхательная и зрительная гимнастика. Поднимание туловища за 1 мин (контроль)	1	8а 27.12 8б-25.12	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33	Модуль «Зимние виды спорта». Т/Б по лыжной подготовке. Первая помощь при обморожении. Техника передвижения на лыжах. Торможение упором.	1	8а 9.01 8б-14.01	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	8а 10.01 8б-15.01	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35	Модуль «Тяжелая атлетика». История развития вида спорта. Комплекс упражнений для развития силы.	1	8а 16.01 8б-21.01	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
36	Общая физическая подготовка посредством круговой тренировки.	1	8а 17.01 8б-22.01	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
37	Техника выполнения специально-подготовительных с отягощениями. Развитие выносливости посредством круговой тренировки	1	8а 23.01 8б-28.01	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техничко-тактические взаимодействия игроков в баскетболе. Учебная игра	1	8а 24.01 8б-29.01	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
39	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника броска мяча в движении	1	8а 30.01 8б-4.02	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
40	Быстрый прорыв Совершенствование техники броска мяча в движении	1	8а 31.01 8б-5.02	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

41	Совершенствование тактических взаимодействий 2х1,2х2,3х2.	1	8а 6.02 8б-11.02	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
42	Совершенствование техники передача мяча одной рукой от плеча и снизу в движении с сопротивлением и без	1	8а 7.02 8б-12.02	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
43	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1	8а 13.02 8б-18.02	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Разучить прямой нападающий удар.	1	8а 14.02 8б-19.02	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
45	Закрепить прямой нападающий удар волейболе.	1	8а 20.02 8б-25.02	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
46	Совершенствовать технику прямого нападающего удара. Совершенствование техники передач сверху и снизу.	1	8а 21.02 8б-26.02	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
47	Нижняя прямая подача. Закрепление техники верхней подачи. Учебная игра	1	8а 27.02 8б-4.03	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
48	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Нижняя подача-контроль	1	8а 28.02 8б-5.03	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
49	Техника верхней подачи. Техника нападающего удара	1	8а 6.03 8б-11.03	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
50	Технико-тактические действия в нападении в волейболе.	1	8а 7.03 8б-12.03	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
51	Закрепление техники индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	8а 13.03 8б-18.03	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
52	Тактические действия в защите в игре волейбол	1	8а 14.03 8б-19.03	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

53	Модуль «Лёгкая атлетика». Т7Б на уроках по легкой атлетике Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Закрепление техники в высоту с разбега	1	8а 20.03 8б-25.03	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
54	Совершенствование техники в высоту с разбега (контроль)	1	8а 21.03 8б-8.04	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
55	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места.	1	8а 10.04 8б-9.04	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
56	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность	1	8а 11.04 8б-15.04	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
57	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах на короткие дистанции. Метание малого мяча на результат	1	8а 17.04 8б-16.04	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
58	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах на длинные дистанции	1	8а 18.04 8б-22.04	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
59	Техника эстафетного бега. Бег на короткие дистанции и 6 мин бег.		8а 24.04 8б-23.04	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
60	Модуль «Спорт» История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Бег на длинные дистанции.	1	8а 25.04 8б-29.04	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	8а 1.05 8б-30.04	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	8а 2.05 8б-6.05	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	8а 8.05 8б-7.05	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

64	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	8а 16.05 8б-13.05	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	8а 22.05 8б-14.05	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование технических действий с мячом и без мяча. Правила игры в мини-футбол	1	8а 23.05 8б-20.05	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. Совершенствование тактических действий с мячом.	1	8а 26.05 8б-21.05	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
68	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов.	1	8а 26.05 8б-26.05	8а 8б	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1.	Знания о ФК. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки. Т/б на уроках легкой атлетики	1	06.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1	07.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).		12.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Круговая эстафета. Тестирование - бег 60м.	1	13.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Бег 100 м.	1	20.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

6	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча и гаранты на дальность с 5-6 шагов.	1	21.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
7	Входное контрольное тестирование: бег на длинные дистанции- 6 мин. бег и на короткие дистанции: 30 (60) м	1	27.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
8	Метание мяча на результат. Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1	28.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Т/б на уроках по спортиграм. Совершенствование технических действия в баскетболе.		04.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техническая подготовка в баскетболе Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	05.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Техническая подготовка в баскетболе Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	11.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
12	Техническая подготовка в баскетболе Личная защита. Учебная игра.	1	12.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	Техническая подготовка в баскетболе Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	18.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Техническая подготовка в баскетболе Техника броска мяча в движении. Учебная игра.	1	19.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
15	Техническая подготовка в баскетболе Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	25.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16	Техническая подготовка в баскетболе Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1	08.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

17	Профессионально-прикладная физическая культура Т/Б на уроках гимнастики. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	1	09.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
18	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в полушпагат, колесо (Д) Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	15.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19	Совершенствование длинного кувырка с разбега, кувырка назад в полушпагат. Подтягивание в висе.	1	16.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Совершенствование техники кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д)	1	22.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Акробатическая комбинация. Комбинации из разученных акробатических элементов-контроль	1	23.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
22	Измерение функциональных резервов организма. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (контроль)		29.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	30.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Размахивания в висе на высокой перекладине. Развитие силовых качеств. Контроль за физ. подготовкой-поднимание туловища за 1 минуту	1	06.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	07.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Закрепление техники опорных прыжков.		13.12		
27	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Тестирование: прыжки на скакалке за 1 мин		14.12		
28	Модуль «Перетягивание каната». Упражнения для коррекции телосложения. Развитие выносливости посредством круговой тренировки.	1	20.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

29.	Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Перетягивание каната.	1	21.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
30	Перетягивание каната. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку разными способами.	1	27.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
31	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Общая физическая подготовка	1	28.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Модуль «Плавание». Виды плавания. Т/Б на открытых водоемах.	1	10.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
33	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Т/б на уроках по лыжной подготовке. Техническая подготовка в передвижении на лыжах .	1	11.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
34	Модуль «Зимние виды спорта» Техническая подготовка в передвижении на лыжах .		17.01		
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в волейболе Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	18.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой (жонглирование мяча над собой)	1	24.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
37	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	25.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
38	Техника нижней прямой подачи (контроль). Учебная игра	1	31.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Совершенствование техники верхней передачи в парах. Учебная игра	1	01.02		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
40	Техника верхней передачи в парах (контроль). Совершенствование нижней передачи в парах. Двухсторонняя игра	1	07.02		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

41	Техника нижней передачи в парах (контроль). Учебная игра	1	08.02		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	14.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
43	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	15.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Взаимодействие игроков 2х2, 3х3 Учебная игра	1	21.02		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Совершенствование техники броска в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	22.02		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Взаимодействие игроков 2х2, 3х3 Учебная игра в баскетбол.	1	28.02		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Индивидуальные и групповые технико-тактические действия в нападении в баскетболе.	1	01.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
48	Технико-тактические действия в защите Учебная игра. Судейство	1	07.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
49	Технико-тактические взаимодействия игроков в баскетболе. Учебная игра	1	08.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
50	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника броска мяча в движении	1	14.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
51	Модуль «Тяжелая атлетика» Общая физическая подготовка посредством круговой тренировки.	1	15.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
52	Техника выполнения специально-подготовительных с отягощениями. Развитие выносливости посредством круговой тренировки	1	21.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
53	Занятия физической культурой и режим питания. Т/Б на уроках легкой атлетике. Закрепление техники прыжка в высоту	1	22.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
54	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (контроль) Техника челночного бега 3х10	1	04.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
55	Круговая эстафета. Тестирование - бег 60м.		05.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

56	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Бег 100 м.	1	11.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
57	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов - на результат	1	12.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
58	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Тестирование – бег (1000м).	1	18.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
59	Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции и 6 мин бег.	1	19.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
60	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег на длинные дистанции)	1	25.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	26.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	02.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование технических действий в футболе.	1	03.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
64	Техническая подготовка в футболе. Учебная игра.		10.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
65	Совершенствование технических действий с мячом и без мяча. Правила игры в мини-футбол	1	16.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
66	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра	1	17.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
67	Удары ногой с разбега по неподвижному и в горизонтальную мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра.	1	23.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
68	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов	1	24.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Критериями оценки по физической культуре являются *качественные* и *количественные показатели*. *Качественные показатели* – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно- оздоровительной деятельности и др. *Количественным показателем* является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету

«Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачёт включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную

трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки,

умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Стартовая диагностика 5 класс

12 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 -4 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности. С 1 по

12 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 12-10 баллов;

«4» - 9- 7 баллов;

«3» - 6-5 балла;

«2» - 4 и ниже.

1. Как проверить правильность своей осанки?

- а) Лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком (пять точек касания).

2. В какой стране проводились Олимпийские игры в 2018 году?

- а) Греция, б) Канада,
- в) Южная Корея, г) Россия

3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов; в) единство участников игр

4. Самой травмоопасной фазой в прыжках является:

- а) отталкивание; б) разбег;
- в) приземление.

5. Строевые упражнения служат...

- а) как средство развития внимания и координации; б) как средство управления строем;
- в) средством организации учащихся в начале урока.

6. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

7. С какого приёма начинается игра в баскетбол? а)

- с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

8. Как называется передвижение с мячом по площадке без ведения? а)

- пробежка;
- б) перебежка;
- в) обманный ход.

9. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика? а)

- переходу от пассивного состояния к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

10. Как звучит девиз Олимпийских игр? а)

- «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость».

11. Что такое колонна?

- а) построение по росту;
- б) построение в затылок друг за другом; в) построение боком друг к другу.

12. Стартовыми являются следующие команды:

- а) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; б) «Приготовились!», «Начали!»;
- в) «Внимание!», «Пошёл!».

Ответы : 1-В; 2-В; 3- Б; 4-В; 5-В; 6-В; 7-А; 8- А; 9-А; 10-А; 11-Б; 12-А

9 класс**Обязательный региональный зачет****Билет №1**

1. Воспитание физического качества «сила» с использованием средств гимнастики и акробатики.
2. Рассчитать свой силовой индекс.

Билет № 2

1. Воспитание физического качества «выносливость». Комплекс упражнений с использованием метода круговой тренировки.
2. Определите тренированность организма, используя Ортостатическую пробу

Билет №3

1. Физическое качество «гибкость». Комплекс упражнений для развития гибкости с использованием метода круговой тренировки.
2. Определите тренированность сердца с использованием Лестничной пробы.

Билет № 4

1. Физическое развитие человека.
2. Использование пробы Ромберга для определения координации.

Билет № 5

1. Воспитание физического качества «быстрота» с использованием средств баскетбола.
2. Определите уровень физической работоспособности используя функциональную пробу Руфье

Билет № 6

1. Воспитание физического качества «ловкость» с использованием средств футбола.
2. Определите свое физическое состояние с использованием функциональных проб.

Билет № 7

1. Самоконтроль. Значение отдельных показателей объективных и субъективных данных. Ведение дневника самоконтроля.
2. На практике покажите методы определения нагрузки.

Билет №8

1. Мышечная релаксация. Показать физические упражнения, применяемые для развития способности к произвольному расслаблению мышц.
2. Использование пробы Штанге и пробы Генче для оценки дыхания.

Билет №9

1. Методы физического воспитания. Показать на примере применение методов (на выбор ученика).
2. Используя пробу Руфье оцените адаптацию своей сердечно – сосудистой системы к физической нагрузке.

Билет №10

1. Методы физического воспитания. Показать комплекс упражнения для развития общей выносливости.
2. Определение функционального состояния сердечно – сосудистой системы с использованием пробы Мартинэ – Кушелевского.

Билет №11

1. Организация самостоятельных занятий.
2. Общая и моторная плотность. Определение моторной плотности с использованием фрагмента занятий.

Билет №12

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль за физической нагрузкой.
2. Определение нагрузки обучающегося с использованием функциональных проб (2-3 пробы).

Билет №13

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.
2. Используя индекс Кетле охарактеризуйте степень гармоничности физического развития человека (на любом примере).

Билет №14

1. Организация самостоятельных занятий.
2. Определите уровень физической работоспособности используя функциональную пробу Руфье.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

Контрольные упражнения	5 класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6	
2.Бег 60м	10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5	
3.Бег 1000м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	5.00	
4.Прыжки в длину с разбега	340	300	260	300	260	220	
5.Прыжок в высоту	85	80	75	80	75	60	
6.Метания мяча	34	27	20	30	20	15	
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения						
8. Подтягивания	7	5	3				
9.Отжимания	17	12	7	12	8	3	
10.Бег на лыжах(2 км)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00	

Контрольные упражнения	6 класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5	

2. Бег 60м	9.8	10.2	11.1	10.0	10.7	11.3
3.Бег 1000м	4.20	4.45	5.15	4.22	4.55	5.30
4.Прыжки в длину с разбега	360	330	270	330	280	230
5.Прыжок в высоту	90	85	80	85	70	65
6.Метания мяча	36	29	21	30	18	15
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8. Подтягивания	8	6	4			
9.Отжимания	20	15	10	15	10	3
10.Бег на лыжах(2 км)	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Контрольные упражнения	7 класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м		5,0	5,3	5,6	5,2	5,9	6,1
2. Бег 60м		9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
3.Бег 1000м		4,10	4,30	5,00	5,15	5,25	5,50
4.Бег 200 м		36	39	42	40	43	46
5.Прыжки в длину с разбега		380	360	350	350	330	310
6.Прыжок в высоту		115	110	100	105	100	90
7.Метания мяча		35	32	29	32	29	25
8. Акробатическая комбинация		Оценка техники выполнения					
9. Подтягивания		9	7	5			
10.Отжимания		23	18	13	18	12	8
10.Бег на лыжах(2 км)		12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

Контрольные упражнения	8 класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м		4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
2. Бег 60м		9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
3.Бег 1000м		3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4.Прыжки в длину с разбега		400	380	320	370	340	300
5.Прыжок в высоту		110	105	100	100	95	90
6.Метания мяча		35	32	29	32	29	25
7. Акробатическая комбинация		Оценка техники выполнения					
8. Подтягивания		10	8	5			
9.Отжимания		25	20	15	19	13	9
10.Бег на лыжах(3км)		14,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30

Контрольные упражнения	9 класс Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
2. Бег 60м	8,5	9,2	10,0	9,4	10	10,5
3.Бег 1000м	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5,10
4.Прыжки в длину с разбега	430	380	330	370	330	220
5.Прыжок в высоту	115	110	105	105	100	95
6.Метания мяча	45	40	31	28	23	18
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8. Подтягивания	11	9	6			
9.Отжимания	32	27	22	20	15	10
10.Бег на лыжах(2 км)	10,20	10,40	11,00	12,00	12,45	13,30