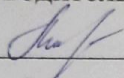


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Управление образования администрации муниципального образования
город Новороссийск
СОШ №11

РАССМОТРЕНО

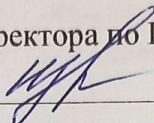
Руководитель МО



Смагина Ю.М.
Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР



Щербак О.А.
Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Тайц С.А.
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1778174)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: Смагина Юлия Михайловна
Учитель физической культуры

г. Новороссийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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. Изучается теоретически, демонстративно.

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. Изучается теоретически, демонстративно.

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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта». Изучается теоретически, демонстративно.

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». Изучается теоретически, демонстративно.

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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным

отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и 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. Изучается теоретически, демонстративно.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями,

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Самбо	34	
Итого по разделу		93	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.8	Самбо	34	
Итого по разделу		96	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1.	Инструктаж по ТБ. Обучение разновидностям ходьбы и бега. Бег с ускорением до 30м. Подвижная игра «Челнок». Развитие скоростных качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.	Совершенствование техники ходьбы и бега. Бег с ускорением до 40м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие соблюдения питьевого режима. Развитие скоростных качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Обучение перекатам назад, вправо, влево, вперед. Игра «Пройти бесшумно».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Разновидности ходьбы и бега. Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м. Подвижная игра «Вызов номера». Обучение бегу с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Обучение прыжку в длину с разбега. Понятие ЧСС. ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6.	Совершенствование техники выполнения различных перекатов. Группировка. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лиса и куры». Правила закаливания. Развитие скоростно-силовых качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8.	Обучение метанию малого мяча с места, с разбега. Подвижная игра «Перестрелка». Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. ТБ на занятиях. Соблюдение формы одежды.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10.	Совершенствование техники метания малого мяча с места и с разбега. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Комплекс ОРУ. Правила приёма пищи. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11.	Обучение броску набивного мяча «от груди», «из-за головы». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Комплекс ОРУ. Правила приёма пищи. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12.	Перестроения. Колонна. Шеренга. Обучение кувырку вперед в группировке.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Подготовка к ВФСК ГТО наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Совушка».			
13.	Обучение переменному бегу (бег – 50 м, ходьба 100м). Понятие скорость бега. Первая помощь при травмах. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Дневник самоконтроля.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14.	Обучение равномерному бегу (6 мин). Совершенствование техники смешанного передвижения. Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Перекаты. Команды: «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш». Игра «Пройти бесшумно». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16.	Обучение бегу по пересечённой местности. Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2 км без учёта времени. Дневник самоконтроля. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17.	Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Совершенствование техники равномерного бега (6 мин). Подвижная игра «Конники	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18.	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Совершенствование группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. ПИ «поймай лягушку», «фехтование»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Инструктаж по ТБ. Обучение стойке и передвижениям баскетболиста. Обучение ловли мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Понятие об органах чувств. Развитие координационных способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Волейбол. Продолжить обучение ловли передачи мяча через сетку. Продолжить стойке и передвижениям баскетболиста. Учебная игра в пионербол. Развитие координационных способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Обучение «мост» из положения лёжа. Повторение перестроений. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22.	Футбол. Обучение ведению мяча по прямой.. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23.	Футбольные упражнения Совершенствовать технику ведения мяча и паса. Подвижная игра «Будь осторожен». Понятие о кровеносной системе. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24.	Совершенствование техники «мост» из положения лёжа. Совершенствование	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	техники кувырка вперед в группировке. Игра «Космонавты». Развитие скоростно-силовых способностей			
25.	Баскетбол. Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26.	Гандбол. Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Выстрел в небо». ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27.	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28.	Инструктаж по ТБ. Обучение ОРУ со скакалками сложенными в четверо. Подвижные игры «Ловишка с мячом», «Прерванные пятнашки» Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29.	Обучение ОРУ с гимнастическими палками. Спортивные игры футбол, пионербол. Что такое физические качества. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30.	Обучение подводящим упражнениям стойке на лопатках. Перекаты. Команды: «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш». Игра «Пройти бесшумно». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31.	Обучение ОРУ на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32.	Повторение ОРУ со скакалками сложенными в четверо. Подвижные игры «Выстрел в небо», «Осада города». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33.	Обучение стойке на лопатках. Совершенствование техники «мост» из положения лёжа. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Игра «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34.	Повторение ОРУ малыми мячами. Подвижные игры «Капитаны», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35.	Повторение ОРУ малыми мячами. Подвижные игры «Вышибалы», «Челнок». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36.	Самостраховка на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), ПИ «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга» самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	(с помощью).			
37.	ОРУ без предметов. Подвижные игры «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки». Что такое личная гигиена. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38.	Повторение ОРУ малыми мячами. Спортивные игры футбол, пионербол. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39.	Самостраховка на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), ПИ «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40.	Повторение ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Удочка», «Успей убрать». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41.	ОРУ без предметов. Подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42.	Совершенствовать технику стойки на голове. Повороты направо, налево, кругом. Что такое темп и ритм. Подвижная игра «Космонавты». Развитие скоростно	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43.	ОРУ без предметов. Подвижные игры «Игра в птиц с мячом», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44.	Повторение ОРУ малыми мячами. Подвижные игры «Капитаны», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45.	Самостраховка на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), ПИ «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46.	Повторение ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Удочка», «Успей убрать». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47.	Повторение ОРУ со скакалками сложенными в четверо. Подвижные игры «Вызов номеров», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48.	Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу по одному. Группировка. Обучение перекатам назад, вправо, влево, вперед. Игра «Пройти бесшумно». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49.	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50.	Перестроения. Колонна. Шеренга. Обучение кувырку вперед в группировке. Подготовка к ВФСК ГТО наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	на полу. Ирга «Совушка».			
51.	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. ПИ «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52.	Обучение «мост» из положения лёжа. Повторение перестроений. ОРУ. Понятие что такое осанка. Ирга «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53.	Совершенствование техники «мост» из положения лёжа. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Ирга «Космонавты».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54.	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. ПИ «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55.	Обучение стойке на лопатках. Совершенствование техники «мост» из положения лёжа. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Ирга «Совушка».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56.	Обучение стойке на голове и руках. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Ирга «Совушка». Круговая тренировка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57.	Обучение лазания по канату. Подготовка к ВФСК ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине. Подвижная игра «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58.	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке. Подготовка к ВФСК ГТО наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра «Космонавты».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Подготовка к ВФСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижная игра «Змейка».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60.	Самостраховка на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), ПИ «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
61.	Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Подготовка к ВФСК ГТО подтягивание из виса на низкой перекладине. Подвижная игра «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
62.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке. Подготовка к ВФСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижная игра «Змейка».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
63.	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
64.	Обучение прыжкам через скакалку в тройках. Длинную, короткую. Подвижная	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	игра «Удочка». Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей.			
65.	Прыжки через скакалку в тройках. Длинную, короткую. Подвижная игра «Челнок». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66.	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). ПИ «Соревнование тачек», «Армрестлинг»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67.	Совершенствование техники виса углом, виса согнувшись. Подвижная игра «Челнок». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
68.	Обучение технике переворота в сторону. Совершенствование техники прыжка через скакалку. Подвижная игра «Вызов номеров». Методика сохранения правильной осанки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
69.	Совершенствование техники лазания по канату. Подготовка к ВФСК ГТО подтягивание из виса на низкой перекладине. Подвижная игра «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
70.	Повторение ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Удочка», «Успей убрать». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
71.	ОРУ без предметов. Подвижные игры «Горячая линия», «Белочка-защитница». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
72.	Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. «Очистка ковра».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
73.	ОРУ без предметов. Подвижные игры «Игра в птиц с мячом», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
74.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ходьбы и бега. Бег с ускорением до 30м . Подвижная игра «Горящая линия». Развитие скоростных качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
75.	Совершенствование навыка подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. «Очистка ковра».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
76.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 60м. Подвижная игра «Третий лишний». Понятие «короткая дистанция	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
77.	Разновидности ходьбы и бега. Подготовка к ВФСК ГТО челночный бег 3*10. Подвижная игра «Вызов номера». Обучение бегу с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
78.	Обучение висам углом, согнувшись, прогнувшись. Подготовка к ВФСК ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине. Подвижная игра «Совушка».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

79.	Совершенствование техники прыжков в высоту с прямого разбега. Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
80.	Совершенствование техники прыжков в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
81.	Совершенствование навыка ходьбы на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). ПИ «Соревнование тачек», «Армрестлинг»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
82.	Обучение метанию малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч». Комплекс ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
83.	Совершенствование техники метания малого мяча с места и с разбега. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
84.	Совершенствование техники вися угла, вися согнувшись. Подвижная игра «Челнок». Развитие скоростно-силовых способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
85.	Совершенствование техники метания малого мяча с места и с разбега. Подготовка к ВФСК ГТО метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
86.	Повторение смешанного передвижения (бег – 50 м, ходьба 100м). Понятие скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
87.	Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. «Очистка ковра».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
88.	Совершенствование техники равномерного бега (4 мин). Совершенствование техники смешанного передвижения. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
89.	Обучение бегу по пересечённой местности. Совершенствование техники равномерного бега (5 мин). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
90.	Совершенствование навыка подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. «Очистка ковра»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
91.	Совершенствование техники смешанного передвижения (бег – 50 м, ходьба 100м). Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
92.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование навыка ведения мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. ОРУ. Игра «Бросай и	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	поймай»			
93.	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
94.	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Совершенствование техники ловли мяча. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах» Развитие координационных способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
95.	Баскетбол. Совершенствовать технику ведения и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
96.	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
97.	Волейбол. Продолжить обучение передачи мяча двумя руками от груди через волейбольную сетку. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
98.	Футбол. Обучение ведению мяча по прямой.. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
99.	Совершенствование навыка ходьбы на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). ПИ «Соревнование тачек», «Армрестлинг»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
100.	Гандбол. Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
101.	Совершенствование навыка ходьбы на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). ПИ «Соревнование тачек», «Армрестлинг»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
102.	Подвижная игра «Выстрел в небо», «Пятнашки». Закаливание. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ		Количество часов	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
6 «» Класс				
Тема урока		Всего		
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (30м), стартовый разгон, бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты встречные.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
2	Высокий старт (30м), бег по дистанции 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОБЖ. Природа и человек.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
3	Самбо. Правила техники безопасности . Зарождение самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
4	Тест- бег 30 м. ВФСК «ГТО». Финиширование. Бег (3х50 м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
5	Бег 60 м.- зачет. ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОБЖ. Ориентирование на местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
6	Самбо. Строевые упражнения: повороты на месте, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. П/и « Попади в мяч».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
7	Тест- прыжок в длину с места. ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места. Метание мяча на заданное расстояние.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
8	Метание мяча на дальность - зачет «ГТО».ОБЖ. Определение своего места нахождения и направление движения на местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
9	Самбо. Перестроения: из одной шеренги в две, из шеренги уступом, из шеренги в колонну. П/и «Салки с мячом».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
10	Тест - челночный бег (3х10 м). ВФСК «ГТО». Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», « Круговая эстафета».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
11	Бег 1000 м- зачет . Подвижные игры «Невод», « Круговая эстафета». ОБЖ.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6

	Подготовка к выходу на природу.			/
12	Самбо. Передвижения. Строевой шаг, размыкание и смыкание. Перестроения на месте и в движении. П/ и «Невод».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
13	Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
14	Равномерный бег (11 мин). Бег под гору. ОБЖ. Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
15	Самбо. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. П/и «Бег с флажками».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
16	Равномерный бег (12 мин). Бег под гору. Бег в гору. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
17	Равномерный бег (13 мин). Бег под гору. Бег в гору. ОБЖ. Определение необходимого снаряжения для похода.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
18	Самбо. Упражнения: для мышц и суставов туловища и шеи, для мышц и суставов рук и ног. П/и «Через кочки и пенечки».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
19	Равномерный бег (14 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
20	Равномерный бег (15 мин). ОБЖ. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
21	Самбо. Упражнения с партнёром: для развития силы, для развития гибкости, для развития ловкости. П/и «Попади в цель».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
22	Удары по мячу; остановка катящегося мяча; ведение, ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра. Основные приемы игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /

23	Ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра. ОБЖ. Проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Самбо. Упражнения с партнёром: для развития силы ,для развития гибкости, для развития ловкости. П/и » Охотники и утки».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Вис лежа. Подтягивание в висе. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Вис лежа. Вис присев. Подтягивание в висе. Эстафеты. ОБЖ. Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Самбо. Стойки. Седы .Упоры. Акробатические элементы: мост, стойка на лопатках, переворот боком. П/и» Вызов номеров»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Вис лежа. Вис присев. Подтягивание в висе. Эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	ОРУ на месте. Вис лежа. Вис присев. Подтягивание в висе. Эстафеты. ОБЖ. Велосипедные походы и безопасность туристов.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Самбо. Перекаты. Прыжки. Кувырки. Перевороты. П/и» Быстрые перекаты».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Влияние упражнений на основные системы организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
32	Прыжок ноги врозь. ОБЖ. Основные факторы оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33	Самбо. Перекаты. Прыжки. Кувырки. Перевороты. П/и «Кто обгонит?».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
34	Прыжки через короткую скакалку-тест. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

				/
35	Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. ОБЖ. Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
36	Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнёра. П/и «Кто обгонит?»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
37	Поднимание туловища из положения лежа- тест. ВФСК «ГТО». Кувырки стойка на лопатках- выполнение комбинации.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
38	Тест на гибкость. ВФСК «ГТО». Два кувырка вперед слитно. « Мост». ОБЖ. Акклиматизация человека в горной местности.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
39	Самбо. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках, прыжком, падения на руки прыжком назад, на спину прыжком.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –зачет. ВФСК «ГТО». Два кувырка вперед слитно. « Мост» из положения стоя .	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
41	Акробатическая комбинация – зачет. ОБЖ. Обеспечение безопасности к местам отдыха наземными видами транспорта.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
42	Самбо. Самостраховка вперёд на руки прыжком, падения на руки прыжком назад, на спину прыжком. П/и « Мяч капитану»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
43	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу в парах. Игра по упрощенным правилам. Основные приемы игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
44	Передача мяча сверху, снизу в парах. Нижняя прямая подача. Игра. ОБЖ. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
45	Самбо. Самостраховка на бок, прыжком, кувырком, при падении, вперёд на руки прыжком, падения. П/и «Летучий мяч».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /

46	Передача мяча сверху, снизу в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра. Физическое самовоспитание.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра. ОБЖ. Обеспечение безопасности на воздушном транспорте.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Самбо. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, передняя и задняя подножки, подсечки. П/и с элементами волейбола.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
50	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя подача. Игра. ОБЖ. Автономное существование человека в природе.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
51	Самбо. Упражнения для бросков: выведения из равновесия , передняя и задняя подножки, подсечки. Игра в мини-волейбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	Передача мяча сверху . Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
53	Передача мяча сверху . Прием мяча снизу. Нижняя подача. Игра . ОБЖ. Добровольная автономия человека в природной среде.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
54	Самбо. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
55	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя подача. Игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
56	Прием мяча снизу . Нижняя подача. Игра по упрощенным правилам. ОБЖ. Вынужденная автономия человека в природной среде.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
57	Самбо. Зацеп снаружи, изнутри. Имитация зацепа. Упражнения для подхватов Имитация подхвата . Игра в мини-волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

				/
57	Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя подача Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
59	Нижняя прямая подача-зачет. ОБЖ. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
60	Самбо. Зацеп снаружи, изнутри. Имитация зацепа . Упражнения для подхватов Имитация подхвата. Игра в мини-волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
61	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча . Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
62	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча . Игра в мини-баскетбол. ОБЖ. Опасные погодные явления	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
63	Самбо. Зацеп снаружи, изнутри. Имитация зацепа. Имитация подхвата (без партнёра и с партнёром).Игра в мини-баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
64	Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой. Игра в мини-баскетбол. Основные приемы игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
65	Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. ОБЖ. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
66	Самбо. Имитация подхвата Имитация подхвата с стулом. Упражнения для бросков через голову, через спину. Игра в мини-баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
67	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
68	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках . ОБЖ. Укусы насекомых и защита от них.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /

69	Самбо. Имитация подхвата со стулом. Упражнения для бросков через голову, через спину. Игра в мини-баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
70	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча . Нападение быстрым прорывом (2х1).	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
71	Передача мяча в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). ОБЖ. Клещевой энцефалит и его профилактика.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
72	Самбо. Имитация подхвата. Упражнения для бросков через голову, через спину. Игра в мини-баскетбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
73	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу; остановка катящегося мяча; ведение мяча, ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
74	Ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра. ОБЖ. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
75	Самбо. Успехи российских самбистов на международной арене. Самбо в ВФСК «ГТО».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
76	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение , ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
77	Удары , остановка , ведение , ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра. ОБЖ. Оказание первой помощи при травмах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
78	Самбо. Броски. Выведение из равновесия . Бросок захватом руки и одноимённой голени изнутри. Учебная игра в гандбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
79	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра. Основные приемы игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОБЖ. Оказание первой помощи при тепловом ударе, отморожение и ожогах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

				/
81	Самбо. Выведение из равновесия. Бросок захватом руки и одноимённой голени изнутри. Учебная игра в гандбол.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
82	Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Учебная игра.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
83	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОБЖ. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
84	Самбо. Подножки. Задняя подножка. Передняя подножка. Подсечки. П/и «Отдай мяч и выйди».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
85	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
86	Равномерный бег до 11 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОБЖ. Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
87	Самбо. Зацепы. Подхваты. Броски. П/и «Посадка картошки».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
88	Равномерный бег по пересеченной местности 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
89	Равномерный бег по пересеченной местности 13 мин. . Преодоление препятствий. ОБЖ. Компьютер и его влияние на здоровье	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
90	Самбо. Зацепы. Подхваты. Броски. Освобождение от захватов. П/и «Наступление».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /
91	Равномерный бег по пересеченной местности 14 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6 /

92	Бег 1500 м-зачет. ВФСК «ГТО». ОБЖ. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
93	Самбо. Зацепы. Подхваты. Броски. Освобождение от захватов. Защита от ударов руками. П/и «Салки маршем».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
94	Тест- бег(30 м). ВФСК «ГТО». Бег по дистанции (60 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
95	Тест –челночный бег(3x10м). ВФСК «ГТО». Эстафеты. ОБЖ. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
96	Самбо. Приёмы самбо в положении лёжа. Встречная эстафета.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
97	Бег 60 м – зачет. ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
98	Подтягивание –зачет. ВФСК «ГТО». ОБЖ. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
99	Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
100	Тест- прыжок в длину с места ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча на дальность.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
101	Метание мяча на дальность- зачет. ВФСК «ГТО».ОБЖ. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
102	Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102				

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

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

Физическая культура 5-7 классы В. И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

www.school.edu.ru

РЭШ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://uchi.ru>

РЭШ

