

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Центрального района Санкт-Петербурга
ГБОУ гимназия №190

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ гимназии №190

Протокол № 8 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ гимназии №190

Лысакова И.В.

Приказ № 208 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3744643)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 – 9 классов

г. Санкт-Петербург
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 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю); третий час реализуется за счёт часа внеурочной деятельности «Русские шашки – игра для всех», 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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

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 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 общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102/ 68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроках физкультуры. Олимпийское движение в СССР и современной России	1				http://school-collection.edu.ru
2	Л/А Беговая подготовка. (шести, десятиминутный бег.) Самоконтроль за изменением ЧСС (пульса) во время занятий физическим упражнениями.	1				http://school-collection.edu.ru
3	Л/А: Истоки развития олимпизма в России	1				http://www.fizkult-ura.ru/
4	Л/А: Беговая подготовка, (шести, десятиминутный бег.). Повтор техники бега с низкого старта. Бег 3*100м. Самоконтроль.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
5	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Ожидаемые результаты: ю-4.6; д-5.2	1				http://www.https://o-gto.ru/
6	Л/А: Техники бега с высокого старта на средние и длинные дистанции. Теория: Олимпийское движение, Олимпийские легенды современности.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
7	Л/А: Спортивные игры: настольный теннис. Теория: медальный зачет Российских спортсменов на международных соревнованиях.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
8	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 500 м. Ожидаемые результаты: Ю-1.40; Д-2 мин. Заполнение листка самоконтроля.	1				http://www.https://o-gto.ru/
9	Л/А: Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				http://school-collection.edu.ru
10	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Ожидаемые результаты: ю-7.6; д-8.6	1				http://school-collection.edu.ru
11	Л/А: подвижные игры. Оценивание	1				http://www.fizra137.narod.ru Л.атлетика

	оздоровительного эффекта занятий физической культурой				
12	Л/А:Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Ожидаемые результаты: Ю- 220 см.; Д-200	1			http://www.fizra137.narod.ru Л.атлетика
13	Л/А: Кроссовая подготовка; специальные упражнения; Теория: ВФСК ГТО.	1			http://www.https://o-gto.ru/
14	БАСКЕТБОЛ. Беседа по ТБ на уроках по курсу баскетбол. Игровые упражнения с мячом.	1			http://www.https://o-gto.ru/
15	БАСК/БОЛ. Перемещение, остановки, повороты. Работа в парах. Теория: разметка площадки и оборудование для игры.	1			http://www.https://o-gto.ru/
16	БАСК/БОЛ. Игры и эстафеты с ведением и передачей мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1			http://www.https://o-gto.ru/
17	БАСК/БОЛ. Разучивание бросок по кольцу с двух шагов. Теория: возникновение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	1			http://www.fizkult-ura.ru/
18	БАСК/БОЛ Контрольный тест: силовая подготовка, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			http://www.https://o-gto.ru/
19	БАСК/БОЛ. Правила игры в стрит-бол. Теория – разметка площадки.	1			http://www.avangardsport.at.ua
20	БАСК/БОЛ. Контрольный тест: бросок по кольцу в движении за 1 мин. Игра по правилам.	1			http://www.avangardsport.at.ua
21	БАСК/БОЛ: Игра в стрит-бол. Теория - Правила проведения соревнований.	1			http://www.avangardsport.at.ua
22	БАСК/БОЛ. Персональная, зонная защита.	1			http://www.avangardsport.at.ua
23	БАСК/БОЛ. Контрольный тест: техника ведения мяча с изменением направления и броском в кольцо с двух шагов. Ожидаемый результат: попадание в кольцо + Ю- 7.0; 8.0; 9.0. Д –8.0; 9.0; 11.0	1			http://www.avangardsport.at.ua
24	БАСК/БОЛ. Игра по правилам. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1			http://www.fizkult-ura.ru/
25	БАСК/БОЛ.Тестовое упр: бросок по кольцу со	1			http://www.fizkult-ura.ru/

	средней дистанции (по точкам). Из 6 бросков-«5» -4 ; «4»-3; «3» -3. Теория: Судейство, ведение протоколов.				
26	БАСК/БОЛ. Игра по правилам. Теория - требования ВФСК «ГТО»	1			http://www.https://o-gto.ru/
27	Волейбол: ТБ на уроках по игровым видам. Основные приемы игры, постановка рук, правила перемещения по площадке.	1			http://www.https://o-gto.ru/
28	ВОЛ/БОЛ: Техника приёма и передачи мяча применяемая в игре. Теория: Российские команды, победители Олимпийских игр по волейболу.	1			http://www.https://o-gto.ru/
29	ВОЛ/БОЛ: Индивидуальная работа с мячом, и в парах через сетку.	1			http://www.avangardsport.at.ua
30	ВОЛ/БОЛ Развитие двигательных способностей в спорт играх. Теория - Правила проведения соревнований (регламент).	1			http://www.avangardsport.at.ua
31	ВОЛ/БОЛ: Приём мяча из различных исходных положений.	1			http://www.avangardsport.at.ua
32	ВОЛ/БОЛ: Учебная игра по упрощённым правилам. Теория – разметка площадки, и оборудование для игры.	1			http://www.fizkult-ura.ru/
33	ВОЛ/БОЛ: Контроль. тест: верхняя передача мяча над собой. Ожидаемый результат: Ю -15 раз; Д -10 раз	1			http://www.fizkult-ura.ru/
34	ВОЛ/БОЛ: Приём мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	1			http://www.fizkult-ura.ru/
35	ВОЛ/БОЛ: КУ: распасовка мяча через сетку в парах. О. р.- Ю: 15; Д: 15, индивидуальная техн. групповые. команд. дейст. в напад. и защите.	1			http://www.fizkult-ura.ru/
36	ВОЛ/БОЛ: СПУ. Подача мяча через сетку (нижняя и верхняя прямая)	1			http://www.avangardsport.at.ua
37	ВОЛ/БОЛ: Контрольный тест: подача мяча через сетку (нижняя и верхняя прямая) Ожидаемый результат: Ю – 6; 5; 4; Д -6; 5; 4.	1			http://www.avangardsport.at.ua
38	ВВОЛ/БОЛ: Действия игроков в 3-х метровой зоне.	1			http://www.avangardsport.at.ua

39	ВОЛ/БОЛ: Игра по правилам. Судейство. Заполнение протоколов.	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/
40	ГИМНАСТИКА. Беседа по ТБ на уроках гимнастики. Прыжки на скакалке, различными способами.	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/
41	ГИМНАС. КУ: прыжки на скакалке 1 мин. Ожидаемый результат - Ю: 90-80 Д: 85-75	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/
42	ГИМНАС. Активные игры. Теория – «Регулирование нагрузок и самоконтроль».	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/
43	ГИМНАС. Разучивание равновесие, стойки, перекаты. Разучивание акробатической комбинация на мате.	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/
44	ГИМНАС. КУ: Акробатическая комбинация на мате. Ожидаемый результат - Ю: менее 3 ошибок Д: менее 2 ошибок по бальной системе	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/
45	ГИМНАС. Силовая подготовка. КУ: сгибание рук в упоре лёжа. Ожидаемый результат - Ю: 25 Д: 15	1			http://www.https://o-gto.ru/
46	ГИМНАС. КУ: подтягивание в висе, или на низкой перекладине. Ожидаемый результат - Ю: 10-5 Д: 15-10	1			http://www.https://o-gto.ru/
47	ГИМНАС. КУ: подъём туловища за 1 мин. Ожидаемый результат - Ю: 55-42 Д: 45-35 .	1			http://www.https://o-gto.ru/
48	ГИМНАС. Круговая тренировка с малыми весами.	1			http://www.https://o-gto.ru/
49	ГИМНАС. Подвижные игры. Теория – «Легенды Российского спорта».	1			http://www.https://o-gto.ru/
50	ГИМНАС. КУ: Прыжки на скакалке 15-ю способами. Ожидаемый результат- Ю: менее 3 ошибок Д: менее 2 ошибок	1			http://www.https://o-gto.ru/
51	ГИМНАС. Активные игры. Теория – «Системы оздоровления, закаливание».	1			http://www.https://o-gto.ru/
52	ГИМНАС. Упр на гибкость. Прыжки на скакалке в заданном режиме.	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/

54	Л/А: Подвижные е игры – Лапта. Теория – «Оздоровительный бег».	1			ttp://www.fizkult-ura.ru/
55	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега.	1			http://www.https://o-gto.ru/
56	Л/А: Подвижные игры – бадминтон. Теория – «Влияние бега на дыхательную и ССсистемы».	1			http://www.https://o-gto.ru/
57	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 500 м Ожидаемые результаты: Ю-2,30; Д-2,6 мин.	1			http://www.https://o-gto.ru/
58	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км Ожидаемый результат - равномерный бег без остановок.	1			http://www.https://o-gto.ru/
59	Л/А:Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м бег 30 метров Ожидаемый результат - Ю: 5,2-7,0 Д: 6,1-7,0	1			http://www.https://o-gto.ru/
60	Л/А: Беговые и прыжковые упражнения.К.У. Броски н.м.(снизу-вперёд стоя) о.р. Ю-5;4;3;(2кг).Д-5;4;3;9(1кг)	1			http://www.https://o-gto.ru/
61	Л/А:К.у.Броски наб. м. из-за головы с разбегу.о.р. Ю(2 кг);д(1кг)-10м;9м;8м	1			http://www.https://o-gto.ru/
62	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			http://www.https://o-gto.ru/
63	Л/А:Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			http://www.https://o-gto.ru/
64	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			http://www.https://o-gto.ru/
65	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			http://www.https://o-gto.ru/
66	Резервный урок	1			http://www.https://o-gto.ru/
67	Резервный урок	1			http://www.https://o-gto.ru/
68	Резервный урок	1			http://www.https://o-gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на уроках физкультуры. Лёгкая атлетика: программа курса, зачётные упр.	1				
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: Развитие выносливости. Беговая и прыжковая подготовка. (шести, десятиминутный бег.)	1				
3	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1				
4	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
5	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
6	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
7	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
8	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
9	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
11	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
12	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
13	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
14	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				

15	Л/А: Прыжки в длину с разбега	1				
16	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
17	Л/А: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
18	Л/А: Бег на длинные дистанции	1				
19	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
20	Л/А: Бег на средние дистанции	1				
21	Л/А: Бег на короткие дистанции	1				
22	БАСКЕТБОЛ. Беседа по ТБ на уроках по курсу баскетбол. Игровые упражнения с мячом.	1				
23	БАСК/БОЛ: Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
24	БАСК/БОЛ: Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места (продолжение темы)	1				
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
26	БАСК/БОЛ: Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
27	БАСК/БОЛ: Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке (продолжение темы)	1				
28	Профилактика умственного перенапряжения	1				
29	БАСК/БОЛ: Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
30	БАСК/БОЛ: Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (продолжение темы)	1				
31	Упражнения для профилактики утомления	1				
32	БАСК/БОЛ: Передача мяча одной рукой снизу	1				
33	БАСК/БОЛ: Передача мяча одной рукой снизу (продолжение темы)	1				
34	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
35	БАСК/БОЛ: Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
36	БАСК/БОЛ: Передача мяча одной рукой от плеча и снизу (продолжение темы)	1				
37	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
38	БАСК/БОЛ: Повороты с мячом на месте	1				

39	БАСК/БОЛ: Повороты с мячом на месте (продолжение темы)	1				
40	ВОЛЕЙБОЛ. Беседа по ТБ на уроках по волейболу. Упр. для укрепления пальцев рук.	1				
41	ВОЛ/БОЛ: Основные приемы игры, постановка рук, правила перемещения по площадке.	1				
42	ВОЛ/БОЛ: Игра в пионербол, тактические приемы игры.	1				
43	Удар. Защита. Нападение. Блок.	1				
44	ВОЛ/БОЛ: Основные приемы игры, постановка рук, правила перемещения по площадке.	1				
45	ВОЛ/БОЛ: Игра в пионербол, тактические приемы игры.	1				
46	Коррекция нарушения осанки	1				
47	ВОЛ/БОЛ: Круговая трен-ка, для укрепления суставов рук. Повтор верхнего приёма мяча.	1				
48	ВОЛ/БОЛ: Индивидуальная работа с мячом, и в парах через сетку.	1				
49	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
50	ВОЛ/БОЛ Развитие двигательных способностей в спорт играх. Теория - Правила проведения соревнований.	1				
51	ВОЛ/БОЛ: Работа с мячом, чередование верхнего и нижнего приёмов.	1				
52	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
53	ВОЛ/БОЛ: Приём мяча из различных исходных положений.	1				
54	ВОЛ/БОЛ: Учебная игра по упрощённым правилам. Теория – разметка площадки.	1				
55	Физическая культура в современном обществе	1				
56	ВОЛ/БОЛ: Тренировка передач мяча в парах, тройках, четвёрках. Учебная игра с заданием.	1				
57	ВОЛ/БОЛ: ЗУ: верхняя передача мяча над собой.	1				
58	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
59	ВОЛ/БОЛ: Игра по правилам. Теория - Основы судейства, жесты судьи	1				
60	ВОЛ/БОЛ: Приём мяча после подачи.	1				

61	Теория – вредные привычки и их профилактика.	1			
62	ВОЛ/БОЛ: ЗУ: распасовка мяча через сетку в парах.	1			
63	ВОЛ/БОЛ: Игра по правилам. Теория – командные тактические действия в нападении.	1			
64	Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Правила замены игрока во время игры.	1			
65	ВОЛ/БОЛ: СПУ. Поддача мяча через сетку (нижняя и верхняя прямая)	1			
66	ВОЛ/БОЛ: ЗУ: подача мяча через сетку (нижняя и верхняя прямая)	1			
67	Ошибки во время игры. Правила распределения очков.	1			
68	ВОЛ/БОЛ: Игра по правилам.	1			
69	ВОЛ/БОЛ: Действия игроков в 3-х метровой зоне Блокирование.	1			
70	Удар. Защита. Нападение. Блок	1			
71	ВОЛ/БОЛ: Игра по правилам. Разучивание нападающего удара.	1			
72	ВОЛ/БОЛ: Прямой нападающий удар	1			
73	ГИМНАСТИКА. Беседа по ТБ на уроках гимнастики. Прыжки на скакалке, различными способами.	1			
74	ГИМН.: Прыжки на скакалке, различными способами.	1			
75	ГИМН.: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
76	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
77	ГИМН.:Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
78	ГИМН.: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
79	Виды силовых упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса.	1			
80	ГИМН.: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
81	ГИМН.: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
82	Акробатические комбинации	1			

83	ГИМН.: Акробатические комбинации	1			
84	ГИМН.: Гимнастическая комбинация на перекладине	1			
85	Акробатические комбинации	1			
86	ГИМН.: Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			
87	ГИМН.: Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
88	ГИМН.: Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (продолжение темы)	1			
89	ГИМН.: Вольные упражнения	1			
90	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
91	Лёгк.атлетика: Беседа по ТБ на уроках л/атлетики. КУ: бросок набивного мяча (из-за головы сидя,).	1			
92	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
93	Предупреждение травматизма при выполнении беговых упражнений, сдачи беговых нормативов.	1			
94	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1			
95	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
96	Легкая атлетика - "королева спорта". Олимпийские виды.	1			
97	Л/А:Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			
98	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
99	Прыжок в длину. Правила и техника прыжка в длину	1			
100	Л/А: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
101	Л/А: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
102	Резервный урок	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4	Восстановительный массаж	1				
5	Бег на короткие дистанции	1				
6	Бег на короткие дистанции (продолжение темы)	1				
7	Восстановительный массаж	1				
8	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
9	Восстановительный массаж	1				
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность (продолжение темы)	1				
11	Бег на длинные дистанции	1				
12	Бег на длинные дистанции (продолжение темы)	1				
13	Прыжок в длину "согнув ноги"	1				
14	Прыжок в длину "согнув ноги" (продолжение темы)	1				
15	Прыжок в длину "согнув ноги" (завершение темы)	1				
16	Бег 10 мин	1				
17	бег 10 мин	1				
18	Правила игры в "баскетбол"	1				
19	Приемы и броски мяча после ведения	1				
20	Приемы и броски мяча после ведения (продолжение темы)	1				
21	Приемы и броски мяча на месте	1				

22	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
23	Передача мяча	1				
24	Приемы и броски мяча на месте	1				
25	Приёмы и передачи в движении	1				
26	Приёмы и передачи в движении (продолжение темы)	1				
27	Прием и передача на месте и в движении	1				
28	Ведение мяча	1				
29	Ведение мяча (продолжение темы)	1				
30	Восстановительный массаж	1				
31	Броски мяча	1				
32	Броски мяча (продолжение темы)	1				
33	Восстановительный массаж	1				
34	Правила игры в "волейбол",	1				
35	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
36	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
37	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника (продолжение темы)	1				
38	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
39	Передачи мяча через сетку	1				
40	Блокировка мяча	1				
41	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
42	Прием мяча	1				
43	Занятия физической культурой и режим питания	1				
44	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
45	Измерение функциональных резервов организма	1				
46	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				

47	Упражнения черлидинга	1				
48	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
49	20 способов прыжков на гимнастической скакалке	1				
50	Упражнения черлидинга	1				
51	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
52	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
53	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
54	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
55	Кувырок назад в упор	1				
56	Длинный кувырок с разбега	1				
57	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
58	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
59	Измерение функциональных резервов организма	1				
60	Банные процедуры	1				
61	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
62	Упражнения черлидинга	1				
63	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
64	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени (продолжение темы)	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м (продолжение темы)	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м (продолжение темы)	1				
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Стрельба (пневматика или электронное оружие)					
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) (продолжение темы)	1				
71	Волейбол (подачи, передачи,нападающий удар, блокировка)	1				
72	Волейбол (подачи, передачи,нападающий удар, блокировка) (продолжение темы)	1				
73	Волейбол (подачи, передачи,нападающий удар, блокировка) (закрепление темы)	1				
74	Волейбол (подачи, передачи,нападающий удар, блокировка) (зачётное занятие)	1				
75	Волейбол (подачи, передачи,нападающий удар, блокировка) (игровое занятие)	1				
76	Волейбол (подачи, передачи,нападающий удар, блокировка) (соревнование)	1				
77	Волейбол (подачи, передачи,нападающий удар, блокировка) (тренировка)	1				
78	Волейбол (подачи, передачи,нападающий удар, блокировка) (зачётное занятие)	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м (продолжение темы)	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м (продолжение темы)	1				
83	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
84	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
85	Остановки и удары по мячу в движении	1				
86	Остановки и удары по мячу в движении (продолжение темы)	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (продолжение темы)	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (продолжение темы)	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км (продолжение темы)	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км (продолжение темы)	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) (продолжение темы)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине (продолжение темы)	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (продолжение темы)	1				
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (продолжение темы)	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

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

- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.fizkult-ura.ru/>