

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Останинская основная общеобразовательная школа"
Мантуровского района Курской области

Рассмотрена
на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30 августа» 2023 г.
Председатель: [подпись]

/ А.А.Степанова /

Принята
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31 августа» 2023 г.
Председатель: [подпись]

/ Н.М.Потапенко /

Утверждаю
Директор школы: [подпись]
/ М.А. Ржевская /
Приказ № 102-У
от «31 августа» 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
2023-2028 гг.

с.Останино
2023 год

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 лично 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведенных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 473 часов: в 5 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

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 «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, 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).

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, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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).

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 с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий

физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности 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 «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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и

уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 места;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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;

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 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;

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 места, 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;

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:

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол.

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 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;

Тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	по плану	по факту	
	Раздел 1. Легкая атлетика	9	0	9			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	0	1	01.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
2.	Стартовый разбег. Метание мяча. Встречная эстафета.	1	0	1	06.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
3.	Спринт-бег по дистанции. Эстафетный бег. Равномерный бег.	1	0	1	07.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
4.	Прыжок в длину с места. Бег 8 мин.	1	0	1	08.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
5.	Контроль- 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	13.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег- 10 м.	1	0	1	14.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

7.	Метание на дальность.	1	0	1	15.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
8.	Метание мяча на дальность. Равномерный бег 12мин.	1	0	1	20.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
9.	Входной контроль двигательной активности обучающихся	1	0	1	21.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
	Раздел 2. Спортивные игры	16	0	16			
10.	ТБ на уроках баскетбола. Основные правила.	1	0	1	22.09.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
11.	Основные приемы игры. Стойка баскетболиста.	1	0	1	27.09.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
12.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	0	1	28.09.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Броски в кольцо.	1	0	1	29.09.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
14.	Способы передвижений- спиной вперед, приставным.	1	0	1	04.10.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
15.	Контроль - бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1	05.10.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

16.	Ловля-передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	06.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
17.	Ловля-передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	11.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
18.	Подвижная игра «Меткий баскетболист».	1	0	1	12.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
19.	Основные приемы игры	1	0	1	13.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
20.	Нижняя прямая передача	1	0	1	18.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
21.	Передача сверху за голову	1	0	1	19.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
22.	Прямой нападающий удар	1	0	1	20.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
23.	Передачи мяча	1	0	1	25.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
24.	Передачи мяча	1	0	1	26.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
25.	Круговая эстафета	1	0	1	27.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.	23	0	23			
26.	ТБ на уроках гимнастики. Вид гимнастики.	1	0	1	08.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkult-ura-i-sport/library/2017/09/20/prezent-atsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
27.	Строевые упражнения. Висы (простые, смешанные).	1	0	1	09.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkult-ura-i-sport/library/2017/09/20/prezent-atsiya-gimnastika
28.	Строевые упражнения. Лазание по канату	1	0	1	10.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkult-ura-i-sport/library/2017/09/20/prezent-atsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
29.	Висы (простые, смешанные). Простые упоры Акробатика ОРУ	1	0	1	15.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkult-ura-i-sport/library/2017/09/20/prezent-atsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
30.	Контроль – вис согнувшись, прогнувшись .Строевые упражнения.	1	0	1	16.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkult-ura-i-sport/library/2017/09/20/prezent-atsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
31.	Акробатика (кувырок вперед) Строевой шаг.	1	0	1	17.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkult-ura-i-sport/library/2017/09/20/prezent-atsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki

32.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	22.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
33.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	23.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
34.	Акробатические соединения	1	0	1	24.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
35.	Акробатические соединения	1	0	1	29.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
36.	Упражнения в равновесии	1	0	1	30.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
37.	Строевые упражнения	1	0	1	01.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki

38.	Опорный прыжок	1	0	1	06.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
39.	Опорный прыжок	1	0	1	07.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
40.	Опорный прыжок	1	0	1	08.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
41.	Упражнения на гимнастическом бревне. Полоса препятствий	1	0	1	13.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
42.	Упражнения на гимнастическом бревне. Полоса препятствий	1	0	1	14.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
43.	Акробатические комбинации	1	0	1	15.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementa

44.	Акробатические комбинации	1	0	1	20.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementa
45.	Акробатические комбинации	1	0	1	21.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
46.	Поднимание туловища из положения лежа.	1	0	1	22.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
47.	Силовая подготовка.	1	0	1	27.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	28.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
	Раздел 4. Лыжная подготовка.	17	0	17			
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж, мази, одежды.	1	0	1	29.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka

50.	Переноска лыж. Одновременно бесшажный ход.	1	0	1	17.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
51.	Попеременно двухшажный ход. Повороты на месте переступанием.	1	0	1	18.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
52.	Одновременный бесшажный ход. Спуск с гор в основной стойке, подъемы.	1	0	1	19.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
53.	Контроль –подъём полуёлочкой. Спуски с поворотом переступанием	1	0	1	24.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
54.	Спуск с гор в разных стойках	1	0	1	25.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
55.	Спуск торможением «плугом».	1	0	1	26.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
56.	Лыжные хода на учебном круге. Спуск с поворотом переступанием	1	0	1	31.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka

57.	Контроль-спуск с поворотом «переступанием» Д- 1,5 км	1	0	1	01.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
58.	Одновременный бесшажный ход. Спуск с торможением «плугом».	1	0	1	02.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
59.	Одновременно бесшажный ход. Торможение «плугом».	1	0	1	07.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
60.	Спуск в различных стойках. Торможение «плугом»	1	0	1	08.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
61.	Спуск в различных стойках. Торможение «плугом»	1	0	1	09.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
62.	Контроль общей физической подготовки.	1	0	1	14.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
63.	Повороты при спуске переступанием. Подъём в гору лесенкой.	1	0	1	15.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
64.	Торможение упором. Поворот упором.	1	0	1	16.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

65.	Прохождение дистанции до 1000м в среднем темпе.	1	0	1	21.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
	Раздел 5. Спортивные игры	17	0	17			
66.	Передача двумя руками от груди	1	0	1	22.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
67.	Бросок после бега и ловли мяча	1	0	1	28.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
68.	Бросок после бега и ловли мяча	1	0	1	29.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
69.	Стойки и перемещения	1	0	1	01.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
70.	Стойки и перемещения	1	0	1	06.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
71.	Стойки, остановки, ускорения	1	0	1	07.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
72.	Стойки, остановки, ускорения	1	0	1	13.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

73.	Основные приемы игры	1	0	1	14.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
74.	Верхняя и нижняя передача мяча	1	0	1	15.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
75.	Перемещения в стойке, ускорения	1	0	1	20.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
76.	Прямой нападающий удар	1	0	1	21.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
77.	Ведение мяча «змейка»	1	0	1	22.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
78.	Ведение мяча «змейка»	1	0	1	04.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
79.	Челночный бег с ведением мяча	1	0	1	05.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
80.	Челночный бег с ведением мяча	1	0	1	10.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
81.	Штрафной бросок	1	0	1	11.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
82.	Бросок в движении	1	0	1	12.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

	Раздел 6. Легкая атлетика	20	0	20			
83.	ТБ во время занятий. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	17.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
84.	Прыжки в высоту «перешагиванием».	1	0	1	18.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
85.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег	1	0	1	19.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
86.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег	1	0	1	24.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
87.	Контроль-прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1	25.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
88.	Высокий старт. Спринт- фазы бега. Встречная эстафета.	1	0	1	26.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
89.	Контроль бег 60 м. Метание мяча .Бег 8 минут.	1	0	1	27.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

90.	Контроль бег 60 м. Метание мяча .Бег 8 минут.	1	0	1	02.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezent
91.	Контроль бег 60 м. Метание мяча .Бег 8 минут.	1	0	1	03.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezent
92.	Метание мяча .Бег 8 минут.	1	0	1	08.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezent atsiya-na-temu-legkaya-atletika
93.	Прыжок в длину с места. Бег 8 мин.	1	0	1	15.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezent atsiya-na-temu-legkaya-atletika
94.	Прыжок в длину с места. Бег 8 мин.	1	0	1	16.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezent atsiya-na-temu-legkaya-atletika
95.	Контроль- 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	17.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezent atsiya-na-temu-legkaya-atletika
96.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	22.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezent atsiya-na-temu-legkaya-atletika

97.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	23.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	24.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
99.	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	29.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
100.	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	0	1	30.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
101.	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	0	1	31.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
102.	Итоговый контроль двигательной активности обучающихся	1	0	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

Тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	по плану	по факту	
	Модуль 1. Легкая атлетика	10	0	10			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История .	1	0	1	01.09.		https://kopilkaurokov.ru
2.	Сприн-стартовый разбег.Метание мяча. Встречная эстафета.	1	0	1	05.09.		https://kopilkaurokov.ru
3.	Спринт-бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	0	1	08.09.		https://kopilkaurokov.ru
4.	Спринт-финиширование.Прыжок в длину с места. Бег 8 мин.	1	0	1	12.09.		https://kopilkaurokov.ru
5.	Контроль- 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	15.09.		https://kopilkaurokov.ru
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег- 10 м	1	0	1	19.09.		https://kopilkaurokov.ru
7.	Контроль-прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	1	0	1	22.09.		https://kopilkaurokov.ru
8.	Контроль-метание мяча на дальность. Равномерный бег 12мин	1	0	1	26.09.		https://kopilkaurokov.ru
9.	Метание на заданное расстояние и дальность. Бег-10 мин.	1	0	1	29.09.		https://kopilkaurokov.ru
10.	Контроль – равномерный бег 1000 м.	1	0	1	03.10.		https://kopilkaurokov.ru
	Модуль 2. Баскетбол	7	0	7			
11.	История зарождения. Основные правила. ТБ на уроках баскетбола.	1	0	1	06.10.		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

12.	Основные приемы игры. Стойка баскетболиста.	1	0	1	10.10.		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Повороты с мячом.	1	0	1	13.10.		http://school-collection.edu.ru/catalog
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Броски в кольцо.	1	0	1	17.10.		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15.	Повороты на месте без мяча, с мячом. Броски в кольцо с 3 метров двумя руками.	1	0	1	20.10.		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16.	Контроль- бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1	24.10.		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17.	Тестирование средствами баскетбола.	1	0	1	27.10.		http://spo.1september.ru/urok/
	Модуль 3.Гимнастика с элементами акробатики	16	0	16			http://spo.1september.ru/urok/
18.	ТБ на уроках гимнастики. Вид гимнастики. История.	1	0	1	07.11.		http://spo.1september.ru/urok/
19.	Висы. Простые упоры. Акробатика ОРУ	1	0	1	10.11.		http://spo.1september.ru/urok/
20.	Контроль – вис согнувшись, прогнувшись.Строевые упражнения.	1	0	1	14.11.		http://spo.1september.ru/urok/
21.	Акробатика (кувырок вперед) Строевой шаг. Силовая подготовка.	1	0	1	17.11.		http://spo.1september.ru/urok/
22.	Акробатика (мост)стойка, кувырок. Опорный прыжок (фазы).	1	0	1	21.11.		http://spo.1september.ru/urok/

23.	Комбинации из акробатических элементов.	1	0	1	24.11.	http://spo.1september.ru/urok/
24.	Контроль- акробатика. Опорный прыжок (подбор разбега).	1	0	1	28.11.	http://spo.1september.ru/urok/
25.	Опорный прыжок (наскок в упор присев).	1	0	1	01.12.	http://spo.1september.ru/urok/
26.	Опорный прыжок(соскок).	1	0	1	05.12.	http://spo.1september.ru/urok/
27.	Упор на гимнастическом бревне.	1	0	1	08.12.	http://spo.1september.ru/urok/
28.	Прыжки со скакалкой. Стойка на голове согнув ноги.	1	0	1	12.12.	http://spo.1september.ru/urok/
29.	Комбинация из гимнастических элементов на бревне. ОФП.	1	0	1	15.12.	http://spo.1september.ru/urok/
30.	Соединение из 4-х акробатических элементов- техника .	1	0	1	19.12.	http://spo.1september.ru/urok/
31.	Полоса препятствий 5-7 предметов. ОРУ.	1	0	1	22.12.	http://spo.1september.ru/urok/
32.	Полоса препятствий 5-7 предметов. ОРУ.	1	0	1	26.12.	https://videouroki.net/razrabotki/
33.	Полоса препятствий 5-7 предметов. ОРУ.	1	0	1	29.12.	http://spo.1september.ru/urok/
	Модуль 4. Лыжная подготовка	11	0	11		
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж, мази, одежды.	1	0	1	16.01.	https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podgotovka.html
35.	Подъём полуёлочкой. Спуски с поворотом переступанием.	1	0	1	19.01.	https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-1obrazovatelnyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia
36.	Попеременно 2х/ ш ход. Спуск с гор в разных стойках д 1.5км	1	0	1	23.01.	https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyi-

37.	Контроль- попеременный 2х ш ход, спуск торможением «плугом».	1	0	1	26.01.		https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka.html
38.	Спуск с поворотом переступанием	1	0	1	30.01.		https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka.html
39.	Контроль-спуск с поворотом «переступанием» Д- 1,5 км	1	0	1	02.02.		https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka.html
40.	Одновременный бесшажный ход. Спуск с торможением «плугом».	1	0	1	06.02.		https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka.html
41.	Контроль -одновременно бесшажный ход.	1	0	1	09.02.		https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka.html
42.	Спуск в различных стойках.	1	0	1	13.02.		https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka.html
43.	Торможение «плугом».	1	0	1	16.02.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240080
44.	Лыжные хода на учебном круге.	1	0	1	20.02.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240080

	Модуль 5. Спортивные игры	7	0	7			
45.	Правила Т.Б. История волейбола. Правила игры .Жесты.	1	0	1	27.02.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240080
46.	Стойки, перемещения, передачи мяча сверху над собой.	1	0	1	01.03.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240080
47.	Стойка .Передача мяча сверху над собой, в парах, у стены.	1	0	1	05.03.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240080
48.	Контроль-прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.	1	0	1	12.03.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240080
49.	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху, снизу. Игра.	1	0	1	15.03.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240080
50.	Контроль - нижняя прямая подача.	1	0	1	19.03.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240080
51.	Игра « Пионербол».	1	0	1	22.03.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
	Модуль 6. Легкая атлетика.	17	0	17			
52.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег	1	0	1	05.04.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
53.	Контроль-прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1	09.04.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
54.	Высокий старт. Спринт- фазы бега.	1	0	1	12.04.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
55.	Контроль бег 60 м. Метание мяча .	1	0	1	16.04.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
56.	Метание мяча .	1	0	1	19.04.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
57.	Контроль бег 60 м. Метание мяча. Бег 8 минут.	1	0	1	23.04.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030

58.	Метание мяча .Бег 8 минут.	1	0	1	26.04.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
59.	Встречная эстафета.	1	0	1	03.05.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=24003
60.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1	07.05.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
61.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	14.05.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
62.	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	17.05.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
63.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1	0	1	21.05.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
64.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1	0	1	24.05.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
65.	Бег 1500 м. Эстафеты.	1	0	1	28.05.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
66.	Бег 1500 м. Эстафеты.	1	0	1	31.05.		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
67.	Бег 1500 м. Эстафеты.	1	0	1			https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030
68.	Итоговый контроль двигательной активности обучающихся.	1	0	1			https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240030

Тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	по плану	по факту	
	Раздел 1. Легкая атлетика	9	0	9			
1.	Техника безопасности на занятиях. Высокий старт. Бег 30м	1	0	1	01.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
2.	Прыжок в длину с места	1	0	1	04.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
3.	Метание мяча с разбега	1	0	1	07.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
4.	Бег 60м	1	0	1	08.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
5.	Метание мяча с разбега	1	0	1	11.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

6.	Метание мяча на дальность	1	0	1	14.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
7.	Преодоление полосы препятствий	1	0	1	15.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentat
8.	Техника метания и прыжки в длину	1	0	1	18.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
9.	Входной контроль двигательной активности обучающихся	1	0	1	21.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
	Раздел 2. Спортивные игры	16	0	16			
10.	Основные приемы игры. Сочетание способов передвижений	1	0	1	22.09.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
11.	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1	25.09.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
12.	Передача мяча со сменой мест	1	0	1	28.09.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
13.	Остановка в два шага	1	0	1	29.09.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

14.	Выбивание мяча	1	0	1	02.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
15.	Ведение мяча	1	0	1	05.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
16.	Ведение мяча	1	0	1	06.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
17.	Баскетбол по упрощенным правилам	1	0	1	09.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
18.	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	0	1	12.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
19.	Основные приемы игры	1	0	1	13.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
20.	Нижняя прямая передача	1	0	1	16.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
21.	Передача сверху за голову	1	0	1	19.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
22.	Прямой нападающий удар	1	0	1	20.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
23.	Передачи мяча	1	0	1	23.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

24.	Передачи мяча	1	0	1	26.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
25.	Круговая эстафета	1	0	1	27.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.	23	0	23			
26.	Техника безопасности на уроках.	1	0	1	09.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
27.	Висы и упоры	1	0	1	10.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
28.	Два кувырка вперед слитно	1	0	1	13.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
29.	Два кувырка вперед слитно	1	0	1	16.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
30.	Лазание по канату	1	0	1	17.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki

31.	Лазание по канату	1	0	1	20.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
32.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	23.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
33.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	24.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
34.	Акробатические соединения	1	0	1	27.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
35.	Акробатические соединения	1	0	1	30.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
36.	Упражнения в равновесии	1	0	1	01.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki

37.	Строевые упражнения	1	0	1	04.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
38.	Опорный прыжок	1	0	1	07.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
39.	Опорный прыжок	1	0	1	08.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
40.	Опорный прыжок	1	0	1	11.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
41.	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	14.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
42.	Соединение из 3-4 акробатических элементов.	1	0	1	15.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki

43.	Акробатические комбинации	1	0	1	18.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
44.	Акробатические комбинации	1	0	1	21.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
45.	Акробатические комбинации	1	0	1	22.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
46.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, мост из положения стоя.	1	0	1	25.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
47.	Подтягивание на перекладине.	1	0	1	28.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
48.	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	29.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-a

	Раздел 5. Лыжная подготовка	17	0	17			
49.	Ходьба в медленном темпе 1500 м	1	0	1	15.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
50.	Подъем «елочкой»	1	0	1	18.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
51.	Прохождение дистанции 2 км	1	0	1	19.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
52.	Подъём и спуск	1	0	1	22.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
53.	Подъём и спуск	1	0	1	25.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
54.	Торможение плугом	1	0	1	26.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
55.	Торможение плугом	1	0	1	29.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka

56.	Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	01.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
57.	Техника лыжных ходов	1	0	1	02.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya0
58.	Техника лыжных ходов	1	0	1	05.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
59.	Техника лыжных ходов	1	0	1	08.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
60.	Прохождение дистанции 3 км	1	0	1	09.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
61.	Контрольные соревнования: 1 (км) – девочки, 2 (км) – мальчики	1	0	1	12.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
62.	Техника подъемов и спусков	1	0	1	15.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya
63.	Подъем в гору скользящим шагом.	1	0	1	16.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka

64.	Прохождение дистанции 2000м. Игра «Гонка с преследованием»	1	0	1	19.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
65.	Прохождение дистанции 2000м. Игра «Гонка с преследованием»	1	0	1	22.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
	Раздел 6. Спортивные игры	18	0	18			
66.	Передача двумя руками от груди	1	0	1	26.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
67.	Передача двумя руками от груди	1	0	1	29.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
68.	Бросок после бега и ловли мяча	1	0	1	01.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
69.	Бросок после бега и ловли мяча	1	0	1	04.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
70.	Стойки и перемещения	1	0	1	07.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
71.	Стойки и перемещения	1	0	1	11.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
72.	Стойки, остановки, ускорения	1	0	1	14.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

73.	Стойки, остановки, ускорения	1	0	1	15.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
74.	Основные приемы игры	1	0	1	18.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
75.	Верхняя и нижняя передача мяча	1	0	1	21.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
76.	Перемещения в стойке, ускорения	1	0	1	22.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
77.	Прямой нападающий удар	1	0	1	04.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
78.	Ведение мяча «змейка»	1	0	1	05.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
79.	Ведение мяча «змейка»	1	0	1	08.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
80.	Челночный бег с ведением мяча	1	0	1	11.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
81.	Челночный бег с ведением мяча	1	0	1	12.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
82.	Штрафной бросок	1	0	1	15.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

83.	Бросок в движении	1	0	1	18.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
	Раздел 6. Легкая атлетика	19	0	19			
84.	ТБ во время занятий. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Бег	1	0	1	19.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
85.	Бег 60м	1	0	1	22.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
86.	Прыжки в длину	1	0	1	25.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
87.	Прыжки в длину	1	0	1	26.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
88.	Метания мяча	1	0	1	27.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
89.	Метания мяча	1	0	1	02.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

90.	Старт с опорой на одну руку. Учет в беге на 60 м	1	0	1	03.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
91.	Прыжки в длину с разбега, метание мяча	1	0	1	06.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
92.	Равномерный бег	1	0	1	13.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
93.	Равномерный бег. Бег 1500 м	1	0	1	16.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
94.	Эстафетный бег	1	0	1	17.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
95.	Прыжки в длину	1	0	1	20.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
96.	Бег 60м	1	0	1	23.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
97.	Равномерный бег	1	0	1	24.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

98.	Метания мяча	1	0	1	27.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
99.	Прыжки в длину	1	0	1	30.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
100.	Игры. Эстафеты.	1	0	1	31.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
101.	Игры. Эстафеты.	1	0	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
102.	Итоговый контроль двигательной активности обучающихся	1	0	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

Лист корректировки

№ п/п	Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту	Подпись директора

Тематическое планирование для 8 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	по плану	по факту	
	Раздел 1. Легкая атлетика	16	0	16			
1.	Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон.	1	0	1	05.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
2.	Спринтерский бег (до 30 м).	1	0	1	06.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
3.	Низкий старт (до 30 м).	1	0	1	07.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
4.	Длительный бег	1	0	1	12.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
5.	Бег на результат (60 м).	1	0	1	13.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
6.	Прыжок в длину «согнув ноги»	1	0	1	14.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

7.	Прыжок в длину «согнув ноги»	1	0	1	19.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezen
8.	Прыжок в длину на результат	1	0	1	20.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
9.	Входной контроль двигательной активности обучающихся	1	0	1	21.09.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
10.	Бег в равномерном темпе (12 мин).	1	0	1	26.09.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
11.	Бег в равномерном темпе (12 мин).	1	0	1	27.09.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
12.	Специальные беговые упражнения	1	0	1	28.09.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
13.	Специальные беговые упражнения.	1	0	1	03.10.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
14.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	0	1	04.10.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
15.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	0	1	05.10.		https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

16.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	0	1	10.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
	Раздел 2.Спортивные игры	8	0	8			
17.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	1	0	1	11.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
18.	Бросок	1	0	1	12.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
19.	Передача мяча со сменой мест	1	0	1	17.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
20.	Остановка в два шага	1	0	1	18.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
21.	Игра в баскетбол	1	0	1	19.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
22.	Игра в баскетбол	1	0	1	24.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
23.	Тестирование средствами баскетбола	1	0	1	25.10.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
24.	Тестирование средствами баскетбола	1	0	1	26.10.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	24	0	24			
25.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения Висы и упоры	1	0	1	07.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
26.	Висы и упоры	1	0	1	08.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
27.	Опорный прыжок: ноги врозь	1	0	1	09.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
28.	Опорный прыжок: ноги врозь	1	0	1	14.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
29.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	15.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
30.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	16.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki

31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	21.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
32.	Акробатическая комбинация	1	0	1	22.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
33.	Акробатическая комбинация	1	0	1	23.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami
34.	Акробатическая комбинация	1	0	1	28.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
35.	Длинный кувырок	1	0	1	29.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki

36.	Кувырок назад в полушпагат	1	0	1	30.11.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
37.	Кувырок назад в полушпагат	1	0	1	05.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
38.	Акробатические упражнения	1	0	1	06.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
39.	Акробатические упражнения	1	0	1	07.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
40.	Акробатические упражнения	1	0	1	12.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
41.	Силовые упражнения	1	0	1	13.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki

42.	Силовые упражнения	1	0	1	14.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
43.	Мост и поворот в упор на одном колене.	1	0	1	19.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
44.	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед.	1	0	1	20.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
45.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0	1	21.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
46.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем.	1	0	1	26.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
47.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем.	1	0	1	27.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami

48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1	28.12.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
	Раздел 4 Лыжная подготовка	17	0	17			
49.	Инструктаж по технике безопасности. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	0	1	16.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
50.	Одновременный одношажный ход	1	0	1	17.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
51.	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1	0	1	18.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
52.	Спуски и повороты. Коньковый ход	1	0	1	23.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
53.	Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	0	1	24.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka

54.	Коньковый ход. Эстафеты	1	0	1	25.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
55.	Коньковый ход. Эстафеты	1	0	1	30.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
56.	Коньковый ход. Эстафеты	1	0	1	31.01.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
57.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	0	1	01.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
58.	Прохождение дистанции до 1000м в среднем темпе.	1	0	1	06.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
59.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м.	1	0	1	07.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
60.	Торможение упором. Техника поворота упором.	1	0	1	08.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka

61.	Подъём «Ёлочкой». Прохождение 2000м в среднем темпе.	1	0	1	13.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
62.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1	0	1	14.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
63.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1	0	1	15.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
64.	Подвижные игры на лыжах	1	0	1	20.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
65.	Прохождение 3000м в среднем темпе. Коньковый ход	1	0	1	21.02.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/29/lyzhnaya-podgotovka
	Раздел 5. Спортивные игры.	17	0	17			
66.	Передачи мяча разными способами	1	0	1	22.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html

67.	Передачи мяча разными способами	1	0	1	27.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
68.	Броски после ведения	1	0	1	28.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
69.	Броски после ведения	1	0	1	29.02.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
70.	Бросок двумя руками	1	0	1	05.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
71.	Бросок двумя руками	1	0	1	06.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
72.	Челночный бег с ведением 3x10м	1	0	1	07.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
73.	Челночный бег с ведением 3x10м	1	0	1	12.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
74.	Передача мяча руками от груди	1	0	1	13.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
75.	Бросок в движении	1	0	1	14.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
76.	Броски мяча по кольцу после ловли . Позиционное нападение.	1	0	1	19.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
77.	Броски мяча после ведения.	1	0	1	20.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-

78.	Передача мяча в стену и ловля мяча от стены. Ведение мяча на месте.	1	0	1	21.03.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
79.	Позиционное нападение. Личная защита.	1	0	1	04.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
80.	Защита проекта: Наши спортсмены- олимпийские чемпионы.	1	0	1	09.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
81.	Техника броска мяча после ловли.	1	0	1	10.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
82.	Штрафной бросок. Техника ведения мяча.	1	0	1	11.04.		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
	Раздел 6. Лёгкая атлетика.	20	0	20			
83.	ТБ во время занятий по легкой атлетике. Бег.	1	0	1	16.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
84.	Спринтерский бег	1	0	1	17.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
85.	Бег с ускорениями до 80м. Медленный бег до 6 мин.	1	0	1	18.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
86.	Прыжки в длину с разбега. 6-минутный бег. Игра «Футбол» «Лапта»	1	0	1	23.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

87.	Прыжок в длину «согнув ноги»	1	0	1	24.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/atsiya-na-temu-legkaya-atletika
88.	Прыжок в длину на результат	1	0	1	25.04.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/201legkaya-atletika
89.	Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 7мин. Игра «Футбол» «Лапта».	1	0	1	02.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
90.	Техника бега 60м (у). Низкий старт. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1	07.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/atsiya-na-temu-legkaya-atletika
91.	Метание мяча с разбега . Медленный бег до 7 мин.	1	0	1	08.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
92.	Прыжки в длину с разбега. 6-минутный бег.	1	0	1	14.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
93.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	15.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13
94.	Л/атлетическая полоса препятствий	1	0	1	16.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

95.	Специальные беговые упражнения. Бег 30м. Медленный бег до 4 мин.	1	0	1	21.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
96.	Физическая культура и олимпийское движение в России. Низкий старт и стартовый разгон.	1	0	1	22.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
97.	Бег 60м. Круговая эстафета. Игра «Футбол» «Лапта».	1	0	1	23.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
98.	Прыжок через препятствие (с 5-7 шагов). Бег 500м. Игра «Футбол» «Лапта».	1	0	1	28.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
99.	Прыжок через препятствие (с 5-7 шагов). Бег 500м. Игра «Футбол» «Лапта».	1	0	1	29.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
100.	Эстафетный бег 3x60.	1	1	0	30.05.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

101.	Бег 2000м с учетом времени. Игра «Футбол» «Лапта».	1	0	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika
102.	Итоговый контроль двигательной активности обучающихся	1	0	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/13/prezentatsiya-na-temu-legkaya-atletika

