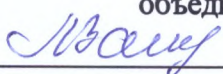


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Антипова Наталья Викторовна  
Должность: и.о. директора филиала  
Дата подписания: 20.08.2022 14:58:49 MSK  
Уникальный программный ключ:  
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"**  
**Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова**

**ОДОБРЕНО**

На заседании методического  
объединения учителей прикладных наук  
Протокол № 1 от 30 августа 2022 года  
Руководитель методического  
объединения

 Л.И. Зандакова

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора Улан-Баторского филиала  
РЭУ им. Г.В. Плеханова  
Н.В. Антипова  
31 августа 2022 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
по ФГОС ООО от 31.05.2021 № 287

**Уровень**

**Основное общее образование**

**Класс**

**5 – 9 класс**

Улан-Батор  
2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

#### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

(способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

### 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных

действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее



разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **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**

***Универсальные познавательные 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.

#### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные 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**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

### **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## **7 КЛАСС**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

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

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, 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 учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;  
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  
выполнять повороты кувырком, маятником;  
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;  
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	
<b>Легкая атлетика 16 ч</b>				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Основные компоненты физической культуры личности.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетике. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Изучают технику оказания первой помощи.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Техника спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
3.	Стартовый разгон.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
4.	Челночный бег.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Высокий старт.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1		
7.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
8.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
9.	Техника длительного бега. Равномерный бег.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
10.	Бег 1000 м на результат. Контрольный урок.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
11.	Техника прыжка в длину (правильность отталкивания).	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
12.	Техника прыжка в длину (правила приземления).	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

13.	Прыжок в длину с разбега. Контрольный урок.	1	силовых способностей, развития выносливости.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
14.	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
16.	Метание малого мяча на дальность с места. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Контролируют и оценивают качество	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
<b>Спортивные игры 11 ч</b>				
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18.	Техника стоек, поворотов, передвижений и	1	Описывают технику изучаемых	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>

	остановок в баскетболе.		игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
19.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
20.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
21.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
24.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
25.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26.	Техника броска мяча.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27.	Техника броска мяча.	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

			качество выполнения приемов и действий.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20 ч</b>				
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
29.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
30.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
31.	Выполнение строевых упражнений.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32.	Выполнение строевых упражнений.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33.	Техника выполнения висов и упоров.	1		
34.	Подтягивания. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	
38.	Техника выполнения опорных прыжков. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40.	Техника выполнения акробатических упражнений. Контрольный урок.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
41.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
42.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45.	Упражнения в равновесии.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
46.	Упражнения в равновесии.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
47.	Лазание и перелезание.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Спортивные игры 15 ч</b>				
48.	Техника безопасности на уроках спортивных	1	Описывают технику изучаемых	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>

	игр. Техника выполнения стоек в баскетболе.		игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
49.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.</p>	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
50.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
51.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
52.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
53.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
54.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
55.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
57.	Техника передачи мяча сверху.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
58.	Техника передачи мяча сверху.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
59.	Техника приема снизу двумя руками.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
60.	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками.	1		
61.	Техника приема и передачи. Нижняя прямая подача.	1		
62.	Техника нижней прямой подачи.	1		
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>				
63.	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64.	Техника метания малого мяча в цель и на	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>

	дальность.		Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.	
65.	Техника бега на средние дистанции.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
66.	Техника бега на длинные дистанции.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
67.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
68.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>		

#### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности	
<b>Легкая атлетика 16 ч</b>				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Основные компоненты физической культуры личности.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетике. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

			травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Изучают технику оказания первой помощи.	
2.	Техника спринтерского бега.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.</p> <p>Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Осваивают упражнения для</p>	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
3.	Стартовый разгон.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
4.	Челночный бег.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
5.	Высокий старт.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1		
8.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1		
9.	Техника длительного бега. Равномерный бег.	1		
10.	Бег 1000 м на результат. Контрольный урок.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
11.	Техника прыжка в длину (правильность отталкивания).	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
12.	Техника прыжка в длину (правила приземления).	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
13.	Прыжок в длину с разбега. Контрольный урок.	1		
14.	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1		
15.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



			организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
16.	Метание малого мяча на дальность с места. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Контролируют и оценивают качество	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Спортивные игры 11 ч</b>				
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
18.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
19.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
20.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>

			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.	
23.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
24.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
25.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26.	Техника броска мяча.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
27.	Техника броска мяча.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20 ч</b>				
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
29.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>

30.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
31.	Выполнение строевых упражнений.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32.	Выполнение строевых упражнений.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33.	Техника выполнения висов и упоров.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34.	Подтягивания. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>

38.	Техника выполнения опорных прыжков. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
40.	Техника выполнения акробатических упражнений. Контрольный урок.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
41.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей,	
42.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силловых способностей, гибкости.	
43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
45.	Упражнения в равновесии.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46.	Упражнения в равновесии.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47.	Лазание и перелезание.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Спортивные игры 15 ч</b>				
48.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения стоек в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
49.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
50.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
51.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
52.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1		
53.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1		

54.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	Организовывают	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
57.	Техника передачи мяча сверху.	1	самостоятельную работу в группе.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
58.	Техника передачи мяча сверху.	1	Контролируют и оценивают	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
59.	Техника приема снизу двумя руками.	1	качество выполнения приемов и действий.	
60.	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками.	1	Выполняют правила игры,	
61.	Техника приема и передачи. Нижняя прямая подача.	1	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
62.	Техника нижней прямой подачи.	1	Используют игры в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>				
63.	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
64.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	Демонстрируют вариативное	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
65.	Техника бега на средние дистанции.	1	выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
66.	Техника бега на длинные дистанции.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>

		Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>	

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности	
<b>Легкая атлетика 16 ч</b>				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Основные компоненты физической культуры личности.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетике. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Изучают технику оказания первой помощи.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
2.	Техника спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых,	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Стартовый разгон.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Челночный бег.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
5.	Высокий старт.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>

7.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1	прыжковых, метательных упражнений.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
8.	Техника длительного бега. Средние дистанции.	1	Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС.	
9.	Техника длительного бега. Равномерный бег.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.	
10.	Бег 1000 м на результат. Контрольный урок.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
11.	Техника прыжка в длину (правильность отталкивания).	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
12.	Техника прыжка в длину (правила приземления).	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
13.	Прыжок в длину с разбега. Контрольный урок.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
14.	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
16.	Метание малого мяча на дальность с места. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>

			тесты по легкой атлетике. Контролируют и оценивают качество	
<b>Спортивные игры 11 ч</b>				
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	
18.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Организовывают самостоятельную работу в</p>	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
19.	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
21.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
22.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>



			группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.	
23.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
24.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
25.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
26.	Техника броска мяча.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27.	Техника броска мяча.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20 ч</b>				
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом и волейболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
29.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
30.	Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
31.	Выполнение строевых упражнений	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
32.	Выполнение строевых упражнений.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

33.	Техника выполнения висов и упоров.	1	координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
34.	Подтягивания. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	1		
38.	Техника выполнения опорных прыжков. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
39.	Техника выполнения акробатических	1	Описывают технику	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>

	упражнений.		акробатических упражнений.	
40.	Техника выполнения акробатических упражнений. Контрольный урок.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей,	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
42.	Техника выполнения акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
45.	Упражнения в равновесии.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46.	Упражнения в равновесии.	1		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/582818">https://urok.1sept.ru/articles/582818</a>
47.	Лазание и перелезание.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Спортивные игры 15 ч</b>				
48.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения стоек в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
52.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53.	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

56.	Техника стоек и передвижений в волейболе.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57.	Техника передачи мяча сверху.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58.	Техника передачи мяча сверху.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59.	Техника приема снизу двумя руками.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60.	Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками	1	Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
61.	Техника приема и передачи. Нижняя прямая подача.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62.	Техника нижней прямой подачи.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>				
63.	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
64.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65.	Техника бега на средние дистанции.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66.	Техника бега на длинные дистанции.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
68.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>		

### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности	
<b>Лёгкая атлетика 16 ч</b>				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетике. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
2.	Высокий старт.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Низкий старт.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Стартовый разгон.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применяют	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			<p>разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	
5.	Низкий старт. Контрольный урок	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Бег на средние дистанции. Чередующий бег.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
8.	Равномерный бег.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
9.	Бег 1000 м на результат.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10.	Техника длительного бега. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
11.	Техника прыжка в длину с места и разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12.	Техника прыжка в длину с места.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.	
13.	Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14.	Техника метания малого мяча. Метание мяча в вертикальные цели.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
15.	Техника метания малого мяча. Метание мяча в горизонтальные цели.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
16.	Метание малого мяча на дальность. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Спортивные игры 11 ч</b>				
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойки, повороты, остановки в баскетболе.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			травматизма.	
18.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Используют игры в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21.	Техника передачи мяча от груди в движении.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22.	Техника передачи мяча от груди в движении.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
23.	Техника передачи мяча с отскоком в движении.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
24.	Техника передачи мяча с отскоком в движении.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27.	Тактика и техника личной защиты в баскетболе.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20 ч</b>				
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Изучают требования к технике	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



	Значение гимнастических упражнений.		безопасности на уроках гимнастики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	
29.	Выполнение строевых упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30.	Выполнение строевых упражнений.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31.	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32.	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33.	Техника выполнения висов и упоров.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34.	Техника выполнения висов и упоров. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей,	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	
38.	Техника выполнения опорных прыжков. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	названных координационных способностей,	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44.	Техника выполнения акробатических упражнений. Контрольный урок.	1	силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45.	Упражнения в равновесии.	1	качество выполнения	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
46.	Упражнения в равновесии.	1	акробатических комбинаций.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
47.	Лазание по канату.	1	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Спортивные игры 15 ч</b>				
48.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения в волейболе.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом и волейболом. Определяют ситуации, требующие применения правил	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			безопасности и предупреждения травматизма.	
49.	Техника передачи мяча сверху.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50.	Техника передачи мяча сверху.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51.	Техника приема снизу двумя руками.	1	Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52.	Техника приема снизу двумя руками.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53.	Техника верхней прямой подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54.	Техника верхней прямой подачи.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55.	Техника нападающего удара.	1	совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56.	Техника нападающего удара.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
58.	Техника ведения мяча в различных стойках с изменением скорости и направления.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
59.	Техника передачи и ловли мяча после передачи.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60.	Техника передачи и ловли мяча после передачи.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62.	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>				
63.	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
64.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных упражнений.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65.	Техника бега на средние дистанции.	1	Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66.	Техника бега на длинные дистанции. Чередующий бег. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
67.	Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
68.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных упражнений. Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>		

#### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности	
<b>Лёгкая атлетика 13 ч</b>				
1.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.	Низкий старт.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
3.	Эстафетный бег.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
4.	Эстафетный бег.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5.	Бег 60 м на результат.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6.	Бег на средние дистанции.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7.	Техника прыжка в длину с разбега.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8.	Прыжок в длину с разбега.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
9.	Прыжок в длину с разбега.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10.	Бег на результат 1000 м.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11.	Прыжок в длину на результат.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

12.	Метание мяча.	1	выносливости.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13.	Метание мяча на результат.	1	Выполняют контрольные беговые, прыжковые, метательные упражнения и контрольные тесты. Контролируют и оценивают качество усвоения пройденного материала. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Спортивные игры 13 ч</b>				
14.	ТБ при проведении занятий по волейболу.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях волейболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

15.	Стойки и передвижения игрока.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Организовывают самостоятельную работу в группе.</p> <p>Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>	
16.	Техника приема и передачи мяча над собой.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
17.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
18.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
19.	Оценка техники передачи мяча над собой.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
20.	Техника прямого нападающего удара	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
21.	Передача мяча в тройках	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>	
22.	Техника передач и приема мяча снизу.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
23.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>	
24.	Нападающий удар после передачи.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
25.	Нападающий удар в тройках через сетку.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
26.	Оценка техники нападающего удара.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 15 ч</b>					
27.	ТБ при проведении занятий по гимнастике.	1		Изучают требования к технике безопасности на уроках	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>

			гимнастики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	
28.	Подтягивания в висе.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
29.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30.	Строевые упражнения.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31.	Подтягивание в висе.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги».	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги».	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
34.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
35.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
37.	Акробатика.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38.	Лазание по канату в два-три приема.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39.	Акробатические упражнения.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40.	Комбинации из разученных акробатических элементов.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
41.	Выполнение акробатической комбинации.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
<b>Спортивные игры 20 ч</b>				
42.	ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



			безопасности и предупреждения травматизма.	
43.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
44.	Техника броска двумя руками от головы с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
45.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47.	Личная защита.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48.	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49.	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
51.	Техника броска одной рукой от плеча с места.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
52.	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
53.	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
54.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57.	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58.	Игровые задания.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59.	Игровые задания.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60.	Штрафной бросок.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>

61.	Позиционное нападение со сменой места.	1	Используют игры в баскетбол как средство активного отдыха.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
<b>Лёгкая атлетика 7 ч</b>				
62.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
63.	Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.).	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных упражнений.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64.	Техника низкого старта.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65.	Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных упражнений.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
66.	Тестирование - бег 60м.	1		<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
67.	Тестирование – прыжок в длину с разбега.	1	Выбирают индивидуальный режим и контролируют его по ЧСС.	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68.	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	<a href="https://edu.skysmart.ru/">https://edu.skysmart.ru/</a>
<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>		