

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

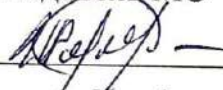
Министерство образования и науки Республики Дагестан

**Муниципальное Казённое учреждение "Дербентское городское
управление образования" городского округа "город Дербент"**

МБОУ "ДКК"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Исрафилов Р. Б.
Протокол № 1 от
«29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**


Касумова А. М.
Протокол № _____ от
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

**И.О. директора МБОУ ДКК
Абдуллаев Д. Ш.**


Протокол № _____ от
«31» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3033908)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: учитель физической культуры
Аллахвердиев Р. М.

город Дербент 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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 «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
1.2	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			
1.3	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1			
1.4	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			

Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе 1. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания кадет. 2. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 3. Обучение техники бега с низкого старта. 4. Подвижные игры.	1		1	02.09.2024	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Техника бега из различных стартовых положений. 3. Повторный бег по прямой на 4 - 5 х 20м – 40м. 4. Подвижные игры.	1		1	04.09.2024	
3	Олимпийские игры древности 1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Сдача контрольного норматива в	1		1	07.09.2024	

	беге на 20 метров.					
4	Режим дня 1. Обучение технике бега по дистанции с максимальным ускорением. 2. Бег с хода 4-6 по 60 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	09.09.2024	
5	Наблюдение за физическим развитием 1. Закрепление техники бега по дистанции. 2. Обучение технике финиширования. 3. Подвижные игры.	1		1	11.09.2024	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.	1		1	14.09.2024	
7	Определение состояния организма 1. Обучение технике челночного бега 4x10 метров. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	1		1	16.09.2024	
8	Составление дневника по физической культуре 1. Закрепление техники челночного бега 4x10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в	1		1	18.09.2024	

	длина с места. 3. Подвижные игры.					
9	Упражнения утренней зарядки 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 4х10 метров. 2. Подвижные игры. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	21.09.2024	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «ножницы». 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	23.09.2024	
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега с 3-х, 5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	25.09.2024	
12	Упражнения на развитие гибкости 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега.	1		1	28.09.2024	
13	Упражнения на развитие координации	1		1		

	1. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.				30.09.2024	
14	Упражнения на формирование телосложения 1. Совершенствование техники прыжка в высоту с полного разбега способом "ножницы". 2. ОФП. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1		1	02.10.2024	
15	1. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.	1		1	05.10.2024	
16	1. Подтягивание на перекладине. 2. ОФП. 3. Подвижные игры.	1		1	07.10.2024	
17	1. Сдача контрольного норматива – подтягивание. 2. Подвижные игры.	1		1	09.10.2024	
18	1. Кросс по пересечённой местности 8 минут. 2. Подвижные игры.	1		1	12.10.2024	
19	1. Бег по пересечённой местности 10 минут. 2. Подтягивание на перекладине.	1		1	14.10.2024	

	3. Подвижные игры.					
20	1. Бег по пересечённой местности 15 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1		1	16.10.2024	
21	1. Бег на 1000 метров. 2. Ускорение 5x100 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	19.10.2024	
22	1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 1x400 метров 3. Подвижные игры.	1		1	21.10.2024	
23	Бег на длинные дистанции 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 1x600 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	23.10.2024	
24	Бег на короткие дистанции 1. Сдача контрольного норматива – бег на 1500 м.	1		1	26.10.2024	
25	Бег на длинные дистанции 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 1x800 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	06.11.2024	
26	Бег на короткие дистанции 1. Бег на 1500 метров. 2. Переменный бег на отрезках 1x50-100-150-200 метров. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	09.11.2024	
27	Прыжок в длину с разбега способом	1		1		

	«согнув ноги» 1. Подтягивание на перекладине. 2. Подвижные игры.				11.11.2024	
28	1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Страховка, сама страховка, предупреждение травматизма. 3. Обучение группировкам и перекатам. 4. Обучение техники кувырка вперёд и назад из исходного положения упор присев до и. п. упор присев.	1		1	13.11.2024	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень 1. Закрепление техники кувырка вперёд из исходного положения упор присев до и. п. упор присев. 2. Обучение технике длинному кувырку вперёд с места. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	16.11.2024	
30	Метание малого мяча на дальность 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – кувырок вперёд и назад из и. п. упор присев до и. п. упор присев.	1		1	18.11.2024	
31	1. Круговая тренировка.	1		1		

	2. Закрепление техники длинного кувырка вперёд с трёх шагов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.				20.11.2024	
32	1. Обучение технике стойки на лопатках. 2. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50 см. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	23.11.2024	
33	Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – длинный кувырок через препятствие (препятствие 50 см.).	1		1	25.11.2024	
34	1. Закрепление техники стойки на лопатках. 2. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 50 – 60 см.).	1		1	27.11.2024	
35	1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	30.11.2024	
36	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – стойка на лопатках.	1		1	02.12.2024	
37	1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (козёл в ширину, высота 50-	1		1	04.12.2024	

	70 см). 2. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.					
38	1. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 50-70 см). 2. Соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	07.12.2024	
39	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок через козла в длину.	1		1	09.12.2024	
40	1. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	11.12.2024	
41	1. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами	1		1	14.12.2024	

	гимнастики.					
42	1. Сдача контрольного норматива – упражнения на параллельных брусьях. 2. Круговая тренировка.	1		1	16.12.2024	
43	1. Лазание по канату в три приёма. 2. Комбинация из ранее изученных элементов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	18.12.2024	
44	1. Лазание по канату в два приёма. 2. Круговая тренировка. 3. Комбинация из ранее изученных элементов.	1		1	21.12.2024	
45	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – лазание по канату.	1		1	23.12.2024	
46	1. Сдача контрольного норматива – комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры.	1		1	25.12.2024	
47	1. Комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	28.12.2024	
48	1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры.	1		1	13.01.2025	
49	1. Профилактика спортивного	1		1		

	травматизма. Техника безопасности на уроках волейбола, баскетбола, футбола. 2. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 3. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху у стены.				15.01.2025	
50	1. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	18.01.2025	
51	Технические действия с мячом 1. Закрепление техники стойкам и перемещениям волейболиста. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. 3. Подвижные игры.	1		1	20.01.2025	
52	Технические действия с мячом 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах после перемещения. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	22.01.2025	
53	1. Сдача контрольного норматива – приём и передача волейбольного	1		1	25.01.2025	

	мяча двумя руками сверху. 2. Учебная игра в волейбол.					
54	1. Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу у стены. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	27.01.2025	
55	Приём и передача мяча снизу 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу во встречных колоннах после перемещения. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	29.01.2025	
56	Приём и передача мяча снизу 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	01.02.2025	
57	1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах после перемещения. 2. Обучение техники нижней прямой подаче.	1		1	03.02.2025	

	3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
58	1. Сдача контрольного норматива – приём передача мяча двумя руками снизу в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	05.02.2025	
59	Технические действия с мячом 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	08.02.2025	
60	Технические действия с мячом 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	10.02.2025	
61	Технические действия с мячом 1. Обучение техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	12.02.2025	
62	Технические действия с мячом	1		1		

	1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.				15.02.2025	
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы 1. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	17.02.2025	
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы 1. Обучение технике передвижения, остановок, поворотов баскетболиста. Перемещение приставными шагами, спиной вперёд. 2. Обучение технике ведения баскетбольного мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника. 3. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте.	1		1	19.02.2025	
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы 1. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча	1		1	22.02.2025	

	двумя руками от груди в движении. 2. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы 1. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника. 2. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	26.02.2025	
67	Ведение футбольного мяча «по прямой» 1. Сдача контрольного норматива – приём переада баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	01.03.2025	
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		

	1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Приём и передача мяча с отскоком от пола. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.				03.03.2025	
69	Ведение футбольного мяча «по кругу» 1. Закрепление ведения баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Обучение техники остановки в два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	05.03.2025	
70	Ведение футбольного мяча «по кругу» 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага с сопротивлением противника. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	12.03.2025	
71	Ведение футбольного мяча «змейкой» 1. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. 2. Ведение мяча, бросок в кольцо способом два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	15.03.2025	

72	Обводка мячом ориентиров 1. Сдача контрольного норматива – бросок баскетбольного мяча в кольцо способом два шага. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	17.03.2025	
73	1. Обучение штрафным броскам. 2. Бросок в прыжке с короткой дистанции. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	19.03.2025	
74	1. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый порыв. 2. Закрепление техники штрафных бросков. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	22.03.2025	
75	1. Броски в прыжке с короткой дистанции. 2. Штрафные броски в кольцо. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	02.04.2025	
76	1. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	05.04.2025	
77	1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	07.04.2025	
78	Правила и техника выполнения норматива	1		1		

	комплекса ГТО: Бег на 1000м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.				09.04.2025	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения 1. Кросс по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 6 - 8 х 60 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.	1		1	12.04.2025	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 3 - 5 х 200 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.	1		1	14.04.2025	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафеты 1. Бег по пересеченной местности 1000 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1х 50 – 100 – 150 – 200 - 250 м. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	16.04.2025	

	4. Подвижные игры.					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафеты 1. Темповой бег на 1000 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 400 м. 3. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине.	1		1	19.04.2025	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты 1. Бег по пересеченной местности 15 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1 x 150-300 м.	1		1	21.04.2025	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты 1. Медленный бег на 1500 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 1 x 800 м. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	23.04.2025	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты 1. Бег по пересечённой местности на	1		1	26.04.2025	

	1500 м. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Переменный бег 1х 50 – 100 – 150 – 200 -250 м. 3. Подвижные игры.					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты 1. Бег по пересечённой местности на 1500 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 х 200 м. 3. Подвижные игры.	1		1	28.04.2025	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры 1. Сдача контрольного норматива в беге на 1500 м. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1		1	30.04.2025	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Повторный бег по прямой 20 – 40	1		1	03.05.2025	

	м. – 6 – 8 раз. 3. Подвижные игры.					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты 1. Закрепление техники бега с низкого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Старты из различных стартовых положений 3. Бег с ходу 30 м – 6 – 8 раз. 4. Подвижные игры.	1		1	05.05.2025	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты 1. Сдача контрольного норматива в беге на 20 м. 2. Подвижные игры 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	07.05.2025	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Закрепление техники бега по дистанции. 3. Повторный бег 6 – 8 x 60 м. 4. Подвижные игры.	1		1	10.05.2025	
92	Правила и техника выполнения норматива	1		1		

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры 1. Закрепление техники бега по дистанции с высокого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Закрепление техники финиширования. 3. Подвижные игры.				12.05.2025	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге не 60 м.	1		1	14.05.2025	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры 1. Закрепление техники челночного бега 4x10 м. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1		1	17.05.2025	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты 1. Закрепление техники челночного бега 6x10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в	1		1	19.05.2025	

	длину с места. 3. Подвижные игры.					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 4х10 м. 2. Подвижные игры.	1		1	21.05.2025	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-х, 5-ти беговых шагов способом "ножницы". 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	24.05.2025	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 3. Подвижные игры.	1		1	26.05.2025	
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени 1. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега способом "ножницы"	1		1	28.05.2025	

100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту с полного разбега способом "ножницы". 2. Подтягивание на перекладине.	1		1	31.05.2025	
101	1. Спортивная игра – футбол.	1		1	28.05.2024	
102	1. Спортивная игра – футбол.	1		1	29.05.2024	
103	1. Спортивная игра – футбол.	1		1	30.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	0	103		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр 1. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания кадет. 2. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 3. Обучение техники бега с низкого старта. 4. Подвижные игры.	1			04.09.2024	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Техника бега из различных стартовых положений. 3. Повторный бег по прямой на 4 - 5 х 20м – 40м. 4. Подвижные игры.	1			05.09.2024	
3	История первых Олимпийских игр современности 1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Сдача контрольного норматива в беге на 20 метров.	1			06.09.2024	

4	Составление дневника физической культуры 1. Обучение технике бега по дистанции с максимальным ускорением. 2. Бег с хода 4-6 по 60 метров. 3. Подвижные игры.	1			11.09.2024	
5	Физическая подготовка человека 1. Закрепление техники бега по дистанции. 2. Обучение технике финиширования. 3. Подвижные игры.	1			12.09.2024	
6	Основные показатели физической нагрузки 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.	1			13.09.2024	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой 1. Обучение технике челночного бега 4x10 метров. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	1			18.09.2024	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах 1. Закрепление техники челночного	1			19.09.2024	

	бега 4x10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры.					
9	Упражнения для коррекции телосложения 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 4x10 метров. 2. Подвижные игры. 3. Подтягивание на перекладине.	1			20.09.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «ножницы». 3. Подтягивание на перекладине.	1			25.09.2024	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега с 3-х, 5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине.	1			26.09.2024	
12	Акробатические комбинации 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в	1			27.09.2024	

	высоту с укороченного разбега.					
13	Акробатические комбинации 1. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.	1			02.10.2024	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла 1. Совершенствование техники прыжка в высоту с полного разбега способом "ножницы". 2. ОФП. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1			03.10.2024	
15	Опорные прыжки через гимнастического козла 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.	1			04.10.2024	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла 1. Подтягивание на перекладине. 2. ОФП. 3. Подвижные игры.	1			09.10.2024	
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне 1. Сдача контрольного норматива –	1			10.10.2024	

	подтягивание. 2. Подвижные игры.					
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне 1. Кросс по пересечённой местности 8 минут. 2. Подвижные игры.	1			11.10.2024	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1			16.10.2024	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине 1. Бег по пересечённой местности 15 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1			17.10.2024	
21	Лазание по канату в три приема 1. Бег на 1000 метров. 2. Ускорение 5х100 метров. 3. Подвижные игры.	1			18.10.2024	
22	Лазание по канату в три приема 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 1х400 метров 3. Подвижные игры.	1			23.10.2024	
23	Упражнения ритмической гимнастики Бег на длинные дистанции	1			24.10.2024	

	1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 1х600 метров. 3. Подвижные игры.					
24	Упражнения ритмической гимнастики Бег на короткие дистанции 1. Сдача контрольного норматива – бег на 1500 м.	1			25.10.2024	
25	Упражнения ритмической гимнастики Бег на длинные дистанции 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 1х800 метров. 3. Подвижные игры.	1			06.11.2024	
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением Бег на короткие дистанции 1. Бег на 1500 метров. 2. Переменный бег на отрезках 1х50-100-150-200 метров. 3. Подтягивание на перекладине.	1			07.11.2024	
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» 1. Подтягивание на перекладине. 2. Подвижные игры.	1			08.11.2024	
28	Спринтерский бег 1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1			13.11.2024	

	2. Страховка, сама страховка, предупреждение травматизма. 3. Обучение группировкам и перекатам. 4. Обучение техники кувырка вперёд и назад из исходного положения упор присев до и. п. упор присев.					
29	Спринтерский бег Метание малого мяча в неподвижную мишень 1. Закрепление техники кувырка вперёд из исходного положения упор присев до и. п. упор присев. 2. Обучение технике длинному кувырку вперёд с места. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			14.11.2024	
30	Гладкий равномерный бег Метание малого мяча на дальность 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – кувырок вперёд и назад из и. п. упор присев до и. п. упор присев.	1			15.11.2024	
31	Гладкий равномерный бег 1. Круговая тренировка. 2. Закрепление техники длинного кувырка вперёд с трёх шагов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			20.11.2024	
32	Прыжковые упражнения: прыжок в	1				

	высоту с разбега способом «перешагивание» 1. Обучение технике стойки на лопатках. 2. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50 см. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.				21.11.2024	
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – длинный кувырок через препятствие (препятствие 50 см.).	1			22.11.2024	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту 1. Закрепление техники стойки на лопатках. 2. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 50 – 60 см.).	1			27.11.2024	
35	Метание малого мяча по движущейся мишени 1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			28.11.2024	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			29.11.2024	

	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – стойка на лопатках.					
37	Передвижение одновременным одношажным ходом 1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (козёл в ширину, высота 50-70 см). 2. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			04.12.2024	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона 1. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 50-70 см). 2. Соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			05.12.2024	
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок через козла в	1			06.12.2024	

	длину.					
40	Упражнения лыжной подготовки 1. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			11.12.2024	
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение 1. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			12.12.2024	
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение 1. Сдача контрольного норматива – упражнения на параллельных брусьях. 2. Круговая тренировка.	1			13.12.2024	
43	Передвижение в стойке баскетболиста 1. Лазание по канату в три приёма. 2. Комбинация из ранее изученных элементов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			18.12.2024	
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1				

	1. Лазание по канату в два приёма. 2. Круговая тренировка. 3. Комбинация из ранее изученных элементов.				19.12.2024	
45	Прыжки вверх толчком одной ногой 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – лазание по канату.	1			20.12.2024	
46	Прыжки вверх толчком одной ногой 1. Сдача контрольного норматива – комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры.	1			25.12.2024	
47	Остановка двумя шагами и прыжком 1. Комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			26.12.2024	
48	Остановка двумя шагами и прыжком 1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры.	1			27.12.2024	
49	Упражнения в ведении мяча 1. Профилактика спортивного травматизма. Техника безопасности на уроках волейбола, баскетбола, футбола. 2. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 3. Обучение техники приёма и	1			15.01.2025	

	передачи волейбольного мяча двумя руками сверху у стены.					
50	Упражнения в ведении мяча 1. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			16.01.2025	
51	Упражнения на передачу и броски мяча Технические действия с мячом 1. Закрепление техники стойкам и перемещениям волейболиста. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. 3. Подвижные игры.	1			17.01.2025	
52	Упражнения на передачу и броски мяча Технические действия с мячом 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах после перемещения. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			22.01.2025	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов 1. Сдача контрольного норматива – приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1			23.01.2025	

	2. Учебная игра в волейбол.					
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов 1. Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу у стены. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			24.01.2025	
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Приём и передача мяча снизу 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу во встречных колоннах после перемещения. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			29.01.2025	
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Приём и передача мяча снизу 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			30.01.2025	
57	Передача мяча двумя руками снизу в	1				

	разные зоны площадки 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах после перемещения. 2. Обучение техники нижней прямой подачи. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.				31.01.2025	
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки 1. Сдача контрольного норматива – приём передача мяча двумя руками снизу в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			05.02.2025	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча Технические действия с мячом 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			06.02.2025	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча Технические действия с мячом 1. Закрепление техники нижней	1			07.02.2025	

	прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху Технические действия с мячом 1. Обучение техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			12.02.2025	
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху Технические действия с мячом 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			13.02.2025	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху Удар по мячу внутренней стороной стопы 1. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача.	1			14.02.2025	

	2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху Удар по мячу внутренней стороной стопы 1. Обучение технике передвижения, остановок, поворотов баскетболиста. Перемещение приставными шагами, спиной вперёд. 2. Обучение технике ведения баскетбольного мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника. 3. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте.	1			19.02.2025	
65	Удар по катящемуся мячу с разбега 1. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по	1			20.02.2025	

	упрощённым правилам.					
66	Удар по катящемуся мячу с разбега 1. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника. 2. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			21.02.2025	
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча Ведение футбольного мяча «по прямой» 1. Сдача контрольного норматива – приём переда баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			26.02.2025	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча Ведение футбольного мяча «по прямой» 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Приём и передача мяча с отскоком	1			27.02.2025	

	от пола. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча Ведение футбольного мяча «по кругу» 1. Закрепление ведения баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Обучение техники остановки в два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			28.02.2025	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча Ведение футбольного мяча «по кругу» 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага с сопротивлением противника. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			05.03.2025	
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча Ведение футбольного мяча «змейкой» 1. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. 2. Ведение мяча, бросок в кольцо способом два шага.	1			06.03.2025	

	3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки Обводка мячом ориентиров 1. Сдача контрольного норматива – бросок баскетбольного мяча в кольцо способом два шага. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			07.03.2025	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах 1. Обучение штрафным броскам. 2. Бросок в прыжке с короткой дистанции. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			12.03.2025	
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах 1. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый порыв. 2. Закрепление техники штрафных бросков. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			13.03.2025	

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты 1. Броски в прыжке с короткой дистанции. 2. Штрафные броски в кольцо. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			14.03.2025	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты 1. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			19.03.2025	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			20.03.2025	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			21.03.2025	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения 1. Кросс по пересечённой местности	1			02.04.2025	

	10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 6 - 8 х 60 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 3 - 5 х 200 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.	1			03.04.2025	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафеты 1. Бег по пересеченной местности 1000 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1х 50 – 100 – 150 – 200 - 250 м. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1			04.04.2025	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафеты 1. Темповой бег на 1000 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 х 400 м. 3. Сдача контрольного норматива –	1			09.04.2025	

	подтягивание на перекладине.					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты 1. Бег по пересеченной местности 15 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1 х 150-300 м.	1			10.04.2025	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты 1. Медленный бег на 1500 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 1 х 800 м. 3. Подтягивание на перекладине.	1			11.04.2025	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты 1. Бег по пересечённой местности на 1500 м. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Переменный бег 1х 50 – 100 – 150 – 200 -250 м. 3. Подвижные игры.	1			16.04.2025	

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты 1. Бег по пересечённой местности на 1500 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 200 м. 3. Подвижные игры.	1			17.04.2025	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры 1. Сдача контрольного норматива в беге на 1500 м. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1			18.04.2025	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Повторный бег по прямой 20 – 40 м. – 6 – 8 раз. 3. Подвижные игры.	1			23.04.2025	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2025	

	1. Закрепление техники бега с низкого старта. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Старты из различных стартовых положений 3. Бег с ходу 30 м – 6 – 8 раз. 4. Подвижные игры.					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты 1. Сдача контрольного норматива в беге на 20 м. 2. Подвижные игры 3. Подтягивание на перекладине.	1			25.04.2025	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Закрепление техники бега по дистанции. 3. Повторный бег 6 – 8 x 60 м. 4. Подвижные игры.	1			30.04.2025	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры 1. Закрепление техники бега по	1			07.05.2025	

	дистанции с высокого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Закрепление техники финиширования. 3. Подвижные игры.					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге не 60 м.	1			08.05.2025	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры 1. Закрепление техники челночного бега 4x10 м. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1			14.05.2025	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) 1. Закрепление техники челночного бега 6x10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры.	1			15.05.2025	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика	1			16.05.2025	

	или электронное) 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 4х10 м. 2. Подвижные игры.					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-х, 5-ти беговых шагов способом "ножницы". 3. Подтягивание на перекладине.	1			21.05.2025	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 3. Подвижные игры.	1			22.05.2025	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры 1. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега способом "ножницы"	1			23.05.2025	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1			28.05.2025	

	Подвижные игры 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту с полного разбега способом "ножницы". 2. Подтягивание на перекладине.					
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени 1. Спортивная игра – футбол.	1			29.05.2025	
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени 1. Спортивная игра – футбол.	1			30.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России 1. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания кадет. 2. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 3. Обучение техники бега с низкого старта. 4. Подвижные игры.	1		1	04.09.2023	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Техника бега из различных стартовых положений. 3. Повторный бег по прямой на 20м – 40м - 6 - 8 раз. 4. Подвижные игры.	1		1	05.09.2023	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом 1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Сдача контрольного норматива в	1		1	06.09.2023	

	беге на 20 метров.					
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями 1. Обучение технике бега по дистанции с максимальным ускорением. 2. Бег с хода 6-8 по 60 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	11.09.2023	
5	1. Закрепление техники бега по дистанции. 2. Обучение технике финиширования. 3. Подвижные игры.	1		1	12.09.2023	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.	1		1	13.09.2023	
7	Планирование занятий технической подготовкой 1. Обучение технике челночного бега 6x10 метров. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	1		1	18.09.2023	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой 1. Закрепление техники челночного бега 6x10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в	1		1	19.09.2023	

	длину с места. 3. Подвижные игры.					
9	Упражнения для коррекции телосложения 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 6х10 метров. 2. Подвижные игры. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	20.09.2023	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «ножницы». 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	25.09.2023	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега с 3-х, 5-ти беговых шагов способом "ножницы". 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	26.09.2023	
12	1. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега.	1		1	27.09.2023	
13	1. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега способом "ножницы".	1		1	02.10.2023	

	2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.					
14	1. Совершенствование техники прыжка в высоту с полного разбега способом "ножницы". 2. ОФП. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1		1	03.10.2023	
15	1. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту способом "ножницы" с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.	1		1	04.10.2023	
16	1. Подтягивание на перекладине. 2. ОФП. 3. Подвижные игры.	1		1	09.10.2023	
17	1. Сдача контрольного норматива – подтягивание. 2. Подвижные игры.	1		1	10.10.2023	
18	1. Кросс по пересечённой местности 10 минут. 2. Подвижные игры.	1		1	11.10.2023	
19	1. Бег по пересечённой местности 12 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1		1	16.10.2023	
20	1. Бег по пересечённой местности 15 минут. 2. Подтягивание на перекладине.	1		1	17.10.2023	

	3. Подвижные игры.					
21	1. Бег на 1000 метров. 2. Ускорение 5х150 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	18.10.2023	
22	1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 2х400 метров 3. Подвижные игры.	1		1	23.10.2023	
23	1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 2х600 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	24.10.2023	
24	1. Бег на 2000 метров. 2. Повторный бег 2х800 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	25.10.2023	
25	1. Сдача контрольного норматива – бег на 2000 м.	1		1	30.10.2023	
26	1. Бег на 2000 метров. 2. Переменный бег на отрезках 1х50-100-150-200-250 метров. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	13.11.2023	
27	Кувырок вперёд и назад в группировке 1. Подтягивание на перекладине. 2. Подвижные игры.	1		1	14.11.2023	
28	1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Страховка, сама страховка, предупреждение травматизма.	1		1	15.11.2023	

	3. Обучение группировкам и перекатам. 4. Обучение техники кувырка вперёд и назад из исходного положения упор присев до и. п. упор присев.					
29	1. Закрепление техники кувырка вперёд из исходного положения упор присев до и. п. упор присев. 2. Обучение технике длинному кувырку вперёд с места. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	20.11.2023	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – кувырок вперёд и назад из и. п. упор присев до и. п. упор присев.	1		1	21.11.2023	
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту 1. Круговая тренировка. 2. Закрепление техники длинного кувырка вперёд с трёх шагов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	22.11.2023	
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень 1. Обучение технике стойки на голове. 2. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 70 см. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	27.11.2023	

33	Метание малого мяча в катящуюся мишень Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – длинный кувырок через препятствие (препятствие 70 см.).	1		1	28.11.2023	
34	1. Закрепление техники стойки на голове. 2. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 60 – 80 см.).	1		1	29.11.2023	
35	1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	04.12.2023	
36	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – стойка на голове.	1		1	05.12.2023	
37	1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (козёл в ширину, высота 60-80 см). 2. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	06.12.2023	
38	1. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 60-80 см). 2. Соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота	1		1	11.12.2023	

	(с поворотом) (параллельных брусках). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.					
39	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок через козла в длину.	1		1	12.12.2023	
40	1. Кувырок вперёд из седа ноги врозь (на параллельных брусках). 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусках). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	13.12.2023	
41	1. Из упора сед вперёд ноги врозь, кувырок вперёд из седа ноги врозь, соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (с поворотом) (на параллельных брусках). 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусках). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	18.12.2023	
42	1. Сдача контрольного норматива – упражнения на параллельных брусках. 2. Круговая тренировка.	1		1	19.12.2023	
43	1. Лазание по канату в три приёма. 2. Комбинация из ранее изученных	1		1	20.12.2023	

	элементов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.					
44	1. Лазание по канату в два приёма. 2. Круговая тренировка.	1		1	25.12.2023	
45	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – лазание по канату.	1		1	26.12.2023	
46	1. Сдача контрольного норматива – комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры.	1		1	27.12.2023	
47	1. Комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	09.01.2024	
48	1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры.	1		1	10.01.2024	
49	1. Профилактика спортивного травматизма. Техника безопасности на уроках волейбола и баскетбола. 2. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 3. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху у стены.	1		1	15.01.2024	
50	Передача мяча через сетку двумя руками сверху 1. Обучение техники приёма и	1		1	16.01.2024	

	передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
51	Передача мяча через сетку двумя руками сверху 1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. 3. Подвижные игры.	1		1	17.01.2024	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах после перемещения. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	22.01.2024	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Сдача контрольного норматива – приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. 2. Учебная игра в волейбол.	1		1	23.01.2024	
54	Верхняя прямая подача мяча 1. Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу у	1		1	24.01.2024	

	стены. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
55	Верхняя прямая подача мяча 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу во встречных колоннах после перемещения. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	29.01.2024	
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	30.01.2024	
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах после перемещения. 2. Обучение техники нижней прямой подаче. 3. Учебная игра в волейбол по	1		1	31.01.2024	

	упрощённым правилам.					
58	Перевод мяча за голову 1. Сдача контрольного норматива – приём передача мяча двумя руками снизу в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	05.02.2024	
59	Перевод мяча за голову 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	06.02.2024	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	07.02.2024	
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Обучение техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по	1		1	12.02.2024	

	упрощённым правилам.					
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	13.02.2024	
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой 1. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	14.02.2024	
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали 1. Обучение технике передвижения, остановок, поворотов баскетболиста. Перемещение приставными шагами, спиной вперёд. 2. Обучение технике ведения баскетбольного мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника. 3. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте.	1		1	19.02.2024	

65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали 1. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	20.02.2024	
66	Тактические действия при выполнении углового удара 1. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника. 2. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	21.02.2024	
67	Тактические действия при выполнении углового удара 1. Сдача контрольного норматива – приём переада баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	26.02.2024	

68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Приём и передача мяча с отскоком от пола. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	27.02.2024	
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии 1. Закрепление ведения баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Обучение техники остановки в два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	28.02.2024	
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага с сопротивлением противника. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	04.03.2024	
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Вырывание и выбивание	1		1	05.03.2024	

	баскетбольного мяча. 2. Ведение мяча, бросок в кольцо способом два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Сдача контрольного норматива – бросок баскетбольного мяча в кольцо способом два шага. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	06.03.2024	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах 1. Обучение штрафным броскам. 2. Бросок в прыжке с короткой дистанции. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	11.03.2024	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах 1. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый порыв. 2. Закрепление техники штрафных бросков.	1		1	12.03.2024	

	3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м 1. Броски в прыжке с короткой дистанции. 2. Штрафные броски в кольцо. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	13.03.2024	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м 1. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	18.03.2024	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	19.03.2024	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	20.03.2024	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км 1. Кросс по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Повторный бег 6 - 8 x 60 м.	1		1	01.04.2024	

	3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Повторный бег 3 - 5 x 200 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.	1		1	02.04.2024	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км 1. Бег по пересеченной местности 1000 м. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Переменный бег 1х 50 – 100 – 150 – 200 - 250 м. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1		1	03.04.2024	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1. Темповой бег на 1500 м. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 400 м. 3. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине.	1		1	08.04.2024	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	09.04.2024	

	1. Бег по пересеченной местности 15 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1 x 150-300 м.					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Медленный бег на 2000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 1. Повторный бег 1 x 800 м. 2. Подтягивание на перекладине.	1		1	10.04.2024	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 1. Бег по пересечённой местности на 2000 м. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Переменный бег 1x 50 – 100 – 150 – 200 -250 - 300 м. 3. Подвижные игры.	1		1	15.04.2024	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 1. Бег по пересечённой местности на 2000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 200 м.	1		1	16.04.2024	

	3. Подвижные игры.					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 1. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1		1	17.04.2024	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Повторный бег по прямой 20 – 40 м. – 6 – 8 раз. 3. Подвижные игры.	1		1	22.04.2024	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 1. Закрепление техники бега с низкого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Старты из различных стартовых положений 3. Бег с ходу 30 м – 6 – 8 раз. 4. Подвижные игры.	1		1	23.04.2024	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	24.04.2024	

	1. Сдача контрольного норматива в беге на 20 м. 2. Подвижные игры 3. Подтягивание на перекладине.					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Закрепление техники бега по дистанции. 3. Повторный бег 6 – 8 x 60 м. 4. Подвижные игры.	1		1	29.04.2024	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1. Закрепление техники бега по дистанции с высокого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Закрепление техники финиширования. 3. Подвижные игры.	1		1	30.04.2024	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге не 60 м.	1		1	06.05.2024	
94	Правила и техника выполнения норматива	1		1		

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г 1. Закрепление техники челночного бега 6х10 м. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места.				07.05.2024	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) 1. Закрепление техники челночного бега 6х10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры.	1		1	08.05.2024	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 6х10 м. 2. Подвижные игры.	1		1	13.05.2024	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту способом "ножницы" с 3-х, 5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	14.05.2024	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	15.05.2024	

	1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 3. Подвижные игры.					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега способом "ножницы". 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега.	1		1	20.05.2024	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине.	1		1	21.05.2024	
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени 1. Спортивная игра – баскетбол.	1		1	22.05.2024	
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени 1. Спортивная игра – футбол.	1		1	27.05.2024	
103	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1	28.05.2024	

	1. Спортивная игра – футбол.					
104	1. Спортивная игра – футбол.	1		1	29.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		104	0	104		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе 1. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания кадет. 2. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 3. Обучение техники бега с низкого старта. 4. Подвижные игры.	1			03.09.2024	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Техника бега из различных стартовых положений. 3. Повторный бег по прямой на 20м – 40м - 6 - 8 раз. 4. Подвижные игры.	1			06.09.2024	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура 1. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1			07.09.2024	

	2. Сдача контрольного норматива в беге на 20 метров.					
4	Коррекция нарушения осанки 1. Обучение технике бега по дистанции с максимальным ускорением. 2. Бег с хода 6-8 по 60 метров. 3. Подвижные игры.	1			10.09.2024	
5	Коррекция избыточной массы тела 1. Закрепление техники бега по дистанции. 2. Обучение технике финиширования. 3. Подвижные игры.	1			13.09.2024	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.	1			14.09.2024	
7	Составление планов для самостоятельных занятий 1. Обучение технике челночного бега 6x10 метров. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	1			17.09.2024	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			20.09.2024	

	1. Закрепление техники челночного бега 6х10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры.					
9	Профилактика умственного перенапряжения 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 6х10 метров. 2. Подвижные игры. 3. Подтягивание на перекладине.	1			21.09.2024	
10	Упражнения для профилактики утомления 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «ножницы». 3. Подтягивание на перекладине.	1			24.09.2024	
11	Дыхательная и зрительная гимнастика 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега с 3-х, 5-ти беговых шагов способом "ножницы". 3. Подтягивание на перекладине.	1			27.09.2024	
12	Акробатические комбинации 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места.	1			28.09.2024	

	2. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега.					
13	Акробатические комбинации 1. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега способом "ножницы". 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.	1			01.10.2024	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне 1. Совершенствование техники прыжка в высоту с полного разбега способом "ножницы". 2. ОФП. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1			04.10.2024	
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту способом "ножницы" с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.	1			05.10.2024	
16	Гимнастическая комбинация на перекладине 1. Подтягивание на перекладине. 2. ОФП. 3. Подвижные игры.	1			08.10.2024	
17	Гимнастическая комбинация на	1				

	перекладине 1. Сдача контрольного норматива – подтягивание. 2. Подвижные игры.				11.10.2024	
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях 1. Кросс по пересечённой местности 10 минут. 2. Подвижные игры.	1			12.10.2024	
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики 1. Бег по пересечённой местности 12 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1			15.10.2024	
20	Бег на короткие дистанции 1. Бег по пересечённой местности 15 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1			18.10.2024	
21	Бег на средние дистанции 1. Бег на 1000 метров. 2. Ускорение 5х150 метров. 3. Подвижные игры.	1			19.10.2024	
22	Бег на длинные дистанции 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 2х400 метров 3. Подвижные игры.	1			22.10.2024	
23	Бег на длинные дистанции	1				

	1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 2х600 метров. 3. Подвижные игры.				25.10.2024	
24	Прыжки в длину с разбега 1. Сдача контрольного норматива – бег на 2000 м.	1			26.10.2024	
25	Прыжки в длину с разбега 1. Бег на 2000 метров. 2. Повторный бег 2х800 метров. 3. Подвижные игры.	1			05.11.2024	
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» 1. Бег на 2000 метров. 2. Переменный бег на отрезках 1х50-100-150-200-250 метров. 3. Подтягивание на перекладине.	1			08.11.2024	
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Кувырок вперёд и назад в группировке 1. Подтягивание на перекладине. 2. Подвижные игры.	1			09.11.2024	
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО 1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Страховка, сама страховка, предупреждение травматизма.	1			12.11.2024	

	3. Обучение группировкам и перекатам. 4. Обучение техники кувырка вперёд и назад из исходного положения упор присев до и. п. упор присев.					
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО 1. Закрепление техники кувырка вперёд из исходного положения упор присев до и. п. упор присев. 2. Обучение технике длинному кувырку вперёд с места. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			15.11.2024	
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Прыжки с разбега в длину и в высоту 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – кувырок вперёд и назад из и. п. упор присев до и. п. упор присев.	1			16.11.2024	
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Прыжки с разбега в длину и в высоту 1. Круговая тренировка. 2. Закрепление техники длинного кувырка вперёд с трёх шагов.	1			19.11.2024	

	3. Подвижные игры с элементами гимнастики.					
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень 1. Обучение технике стойки на голове. 2. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 70 см. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			22.11.2024	
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – длинный кувырок через препятствие (препятствие 70 см.).	1			23.11.2024	
34	1. Закрепление техники стойки на голове. 2. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 60 – 80 см.).	1			26.11.2024	
35	1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			29.11.2024	
36	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – стойка на голове.	1			30.11.2024	
37	1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла в	1			03.12.2024	

	длину (козёл в ширину, высота 60-80 см). 2. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.					
38	1. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 60-80 см). 2. Соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (с поворотом) (параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			06.12.2024	
39	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок через козла в длину.	1			07.12.2024	
40	1. Кувырок вперёд из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			10.12.2024	
41	1. Из упора сед вперёд ноги врозь, кувырок вперёд из седа ноги врозь, соскок махом назад из размахивания в упоре без	1			13.12.2024	

	поворота (с поворотом) (на параллельных брусьях). 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.					
42	1. Сдача контрольного норматива – упражнения на параллельных брусьях. 2. Круговая тренировка.	1			14.12.2024	
43	1. Лазание по канату в три приёма. 2. Комбинация из ранее изученных элементов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			17.12.2024	
44	1. Лазание по канату в два приёма. 2. Круговая тренировка.	1			20.12.2024	
45	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – лазание по канату.	1			21.12.2024	
46	1. Сдача контрольного норматива – комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры.	1			24.12.2024	
47	Повороты с мячом на месте 1. Комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			27.12.2024	

48	Повороты с мячом на месте 1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры.	1			28.12.2024	
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу 1. Профилактика спортивного травматизма. Техника безопасности на уроках волейбола и баскетбола. 2. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 3. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху у стены.	1			14.01.2025	
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Передача мяча через сетку двумя руками сверху 1. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			17.01.2025	
51	Передача мяча одной рукой снизу Передача мяча через сетку двумя руками сверху 1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками	1			18.01.2025	

	сверху через сетку. 3. Подвижные игры.					
52	Передача мяча одной рукой снизу Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах после перемещения. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			21.01.2025	
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Сдача контрольного норматива – приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. 2. Учебная игра в волейбол.	1			24.01.2025	
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке Верхняя прямая подача мяча 1. Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу у стены. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			25.01.2025	
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке Верхняя прямая подача мяча 1. Закрепление техники приёма и	1			28.01.2025	

	передачи мяча двумя руками снизу через сетку. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу во встречных колоннах после перемещения. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке Передача мяча через сетку двумя руками сверху 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			31.01.2025	
57	Прямой нападающий удар Передача мяча через сетку двумя руками сверху 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах после перемещения. 2. Обучение техники нижней прямой подаче. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			01.02.2025	
58	Прямой нападающий удар Перевод мяча за голову 1. Сдача контрольного норматива –	1			04.02.2025	

	приём передача мяча двумя руками снизу в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Перевод мяча за голову 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			07.02.2025	
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			08.02.2025	
61	Тактические действия в защите Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Обучение техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов.	1			11.02.2025	

	3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
62	Тактические действия в защите Средние и длинные передачи мяча по прямой 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			14.02.2025	
63	Тактические действия в нападении Средние и длинные передачи мяча по прямой 1. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			15.02.2025	
64	Тактические действия в нападении Средние и длинные передачи мяча по диагонали 1. Обучение технике передвижения, остановок, поворотов баскетболиста. Перемещение приставными шагами, спиной вперёд. 2. Обучение технике ведения баскетбольного мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, без	1			18.02.2025	

	сопротивления защитника. 3. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте.					
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов Средние и длинные передачи мяча по диагонали 1. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			21.02.2025	
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов Тактические действия при выполнении углового удара 1. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника. 2. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча	1			22.02.2025	

	двумя руками от груди в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы Тактические действия при выполнении углового удара 1. Сдача контрольного норматива – приём переада баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			25.02.2025	
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Приём и передача мяча с отскоком от пола. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			28.02.2025	
69	Правила игры в мини-футбол Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии 1. Закрепление ведения баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага.	1			01.03.2025	

	2. Обучение техники остановки в два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
70	Правила игры в мини-футбол Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага с сопротивлением противника. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			04.03.2025	
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. 2. Ведение мяча, бросок в кольцо способом два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			07.03.2025	
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов 1. Сдача контрольного норматива – бросок баскетбольного мяча в	1			11.03.2025	

	кольцо способом два шага. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах 1. Обучение штрафным броскам. 2. Бросок в прыжке с короткой дистанции. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			14.03.2025	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах 1. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый порыв. 2. Закрепление техники штрафных бросков. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			15.03.2025	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м 1. Броски в прыжке с короткой дистанции. 2. Штрафные броски в кольцо. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			18.03.2025	

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м 1. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			21.03.2025	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			22.03.2025	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1			01.04.2025	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км 1. Кросс по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 6 - 8 х 60 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.	1			04.04.2025	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 3 - 5 х 200 м. 3. Подвижные игры.	1			05.04.2025	

	4. Подтягивание на перекладине.					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км 1. Бег по пересеченной местности 1000 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1х 50 – 100 – 150 – 200 - 250 м. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1			08.04.2025	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км 1. Темповой бег на 1500 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 х 400 м. 3. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине.	1			11.04.2025	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1. Бег по пересеченной местности 15 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1 х 150-300 м.	1			12.04.2025	
84	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1. Медленный бег на 2000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 1 x 800 м. 3. Подтягивание на перекладине.				15.04.2025	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 1. Бег по пересечённой местности на 2000 м. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Переменный бег 1x 50 – 100 – 150 – 200 -250 - 300 м. 3. Подвижные игры.	1			18.04.2025	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 1. Бег по пересечённой местности на 2000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 200 м. 3. Подвижные игры.	1			19.04.2025	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 1. Сдача контрольного норматива в	1			22.04.2025	

	беге на 2000 м. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Повторный бег по прямой 20 – 40 м. – 6 – 8 раз. 3. Подвижные игры.	1			25.04.2025	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 1. Закрепление техники бега с низкого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Старты из различных стартовых положений 3. Бег с ходу 30 м – 6 – 8 раз. 4. Подвижные игры.	1			26.04.2025	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 1. Сдача контрольного норматива в беге на 20 м. 2. Подвижные игры 3. Подтягивание на перекладине.	1			29.04.2025	
91	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Закрепление техники бега по дистанции. 3. Повторный бег 6 – 8 x 60 м. 4. Подвижные игры.				03.05.2025	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1. Закрепление техники бега по дистанции с высокого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Закрепление техники финиширования. 3. Подвижные игры.	1			06.05.2025	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге не 60 м.	1			10.05.2025	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г 1. Закрепление техники челночного бега 6x10 м. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1			13.05.2025	

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) 1. Закрепление техники челночного бега 6x10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры.	1			16.05.2025	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 6x10 м. 2. Подвижные игры.	1			17.05.2025	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту способом "ножницы" с 3-х, 5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине.	1			20.05.2025	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 3. Подвижные игры.	1			23.05.2025	

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине.	1			24.05.2025	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м 1. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега способом "ножницы". 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега.	1			27.05.2025	
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени 1. Спортивная игра – баскетбол.	1			30.05.2025	
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени 1. Спортивная игра – футбол.	1			31.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни 1. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания кадет. 2. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 3. Обучение техники бега с низкого старта. 4. Подвижные игры.	1		1	01.09.2023	
2	Туристские походы как форма активного отдыха 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Техника бега из различных стартовых положений. 3. Повторный бег по прямой на 20м – 40м. - 6 -8 раз 4. Подвижные игры.	1		1	05.09.2023	
3	Профессионально-прикладная физическая культура 1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Сдача контрольного норматива в	1		1	07.09.2023	

	беге на 20 метров.					
4	Восстановительный массаж 1. Обучение технике бега по дистанции с максимальным ускорением. 2. Бег с хода 4-6 раз по 60 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	08.09.2023	
5	Восстановительный массаж 1. Закрепление техники бега по дистанции. 2. Обучение технике финиширования. 3. Подвижные игры.	1		1	12.09.2023	
6	Банные процедуры 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.	1		1	14.09.2023	
7	Измерение функциональных резервов организма 1. Обучение технике челночного бега 10x10 метров. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	1		1	19.09.2023	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха 1. Закрепление техники челночного бега 10x10 метров.	1		1	21.09.2023	

	2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры.					
9	Занятия физической культурой и режим питания 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 10х10 метров. 2. Подвижные игры. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	22.09.2023	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «ножницы». 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	26.09.2023	
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом "ножницы" с 3-х, 5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	28.09.2023	
12	1. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в	1		1	29.09.2023	

	высоту с укороченного разбега.					
13	1. Закрепление техники прыжка в высоту способом "ножницы" с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.	1		1	03.10.2023	
14	1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы" с полного разбега. 2. ОФП. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1		1	05.10.2023	
15	1. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту способом "ножницы" с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП.	1		1	06.10.2023	
16	1. Подтягивание на перекладине. 2. ОФП. 3. Подвижные игры.	1		1	10.10.2023	
17	1. Сдача контрольного норматива – подтягивание. 2. Подвижные игры.	1		1	12.10.2023	
18	1. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 10 минут. 2. Подвижные игры.	1		1	13.10.2023	
19	1. Бег по пересечённой местности 10 минут. 2. Подтягивание на перекладине.	1		1	17.10.2023	

	3. Подвижные игры.					
20	1. Бег по пересечённой местности 15 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1		1	19.10.2023	
21	1. Бег на 1000 метров. 2. Ускорение 5х150 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	20.10.2023	
22	1. Бег на 2000 метров. 2. Повторный бег 2-3х400 метров 3. Подвижные игры.	1		1	24.10.2023	
23	1. Бег на 2000 метров. 2. Повторный бег 1х800 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	26.10.2023	
24	Бег на длинные дистанции 1. Сдача контрольного норматива – бег на 2000 м.	1		1	27.10.2023	
25	1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 1х800 метров. 3. Подвижные игры.	1		1	09.11.2023	
26	Прыжки в длину «прогнувшись» 1. Бег на 2000 метров. 2. Переменный бег на отрезках 1х50-100-150-200-250 метров. 3. Подтягивание на перекладине.	1		1	10.11.2023	
27	Прыжки в длину «прогнувшись» 1. Подтягивание на перекладине. 2. Подвижные игры.	1		1	14.11.2023	

28	Прыжки в длину «согнув ноги» 1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Страховка, сама страховка, предупреждение травматизма. 3. Обучение группировкам и перекатам. 4. Обучение техники кувырка вперёд и назад из исходного положения упор присев до и. п. упор присев.	1		1	16.11.2023	
29	Прыжки в длину «согнув ноги» 1. Закрепление техники кувырка вперёд из исходного положения упор присев до и. п. упор присев. 2. Обучение технике длинному кувырку вперёд с места. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	17.11.2023	
30	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – кувырок вперёд и назад из и. п. упор присев до и. п. упор присев.	1		1	21.11.2023	
31	1. Круговая тренировка. 2. Закрепление техники длинного кувырка вперёд с трёх шагов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	23.11.2023	

32	Метание спортивного снаряда с разбега на точность 1. Обучение технике стойки на голове. 2. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 80-90 см. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	24.11.2023	
33	Метание спортивного снаряда с разбега на точность 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – длинный кувырок через препятствие.	1		1	28.11.2023	
34	1. Закрепление техники стойки на голове. 2. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 80 – 90 см.).	1		1	30.11.2023	
35	1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	01.12.2023	
36	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – стойка на голове.	1		1	05.12.2023	
37	1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла в	1		1	07.12.2023	

	длину (козёл в ширину, высота 80-90 см). 2. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.					
38	1. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 80-90 см). 2. Соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (с поворотом) (параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	08.12.2023	
39	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок через козла в длину.	1		1	12.12.2023	
40	1. Кувырок вперёд из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	14.12.2023	
41	1. Из упора сед вперёд ноги врозь, кувырок вперёд из седа ноги врозь, соскок махом назад изразмахивания в упоре без	1		1	15.12.2023	

	поворота (с поворотом) (на параллельных брусьях). 2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.					
42	1. Сдача контрольного норматива – упражнения на параллельных брусьях. 2. Круговая тренировка.	1		1	19.12.2023	
43	1. Лазание по канату в три приёма. 2. Комбинация из ранее изученных элементов. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	21.12.2023	
44	1. Лазание по канату в два приёма. 2. Круговая тренировка.	1		1	22.12.2023	
45	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – лазание по канату.	1		1	26.12.2023	
46	1. Комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	28.12.2023	
47	1. Сдача контрольного норматива - комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры.	1		1	29.12.2023	
48	1. Круговая тренировка.	1		1		

	2. Подвижные игры				09.01.2024	
49	Техника безопасности на уроках волейбола и баскетбола 1. Профилактика спортивного травматизма. 2. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 3. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху у стены.	1		1	11.01.2024	
50	1. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	12.01.2024	
51	1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. 3. Подвижные игры.	1		1	16.01.2024	
52	1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах после перемещения. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	18.01.2024	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	19.01.2024	

	1. Сдача контрольного норматива – приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. 2. Учебная игра в волейбол.					
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника 1. Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу у стены. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	23.01.2024	
55	Приёмы и передачи мяча на месте 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу во встречных колоннах после перемещения. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	25.01.2024	
56	Приёмы и передачи мяча на месте 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	26.01.2024	
57	Приёмы и передачи в движении 1. Закрепление техники приёма и	1		1	30.01.2024	

	передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах после перемещения. 2. Обучение техники нижней прямой подаче. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
58	Приёмы и передачи в движении 1. Сдача контрольного норматива – приём передача мяча двумя руками снизу в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	01.02.2024	
59	Удары 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	02.02.2024	
60	Удары 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	06.02.2024	
61	Блокировка 1. Обучение техники нижней прямой	1		1	08.02.2024	

	подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
62	Блокировка 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	09.02.2024	
63	Ведение мяча 1. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	13.02.2024	
64	Ведение мяча 1. Обучение технике передвижения, остановок, поворотов баскетболиста. Перемещение приставными шагами, спиной вперёд. 2. Обучение технике ведения баскетбольного мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника. 3. Обучение технике приёма и	1		1	15.02.2024	

	передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте.					
65	Приемы мяча 1. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	16.02.2024	
66	Приемы мяча 1. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника. 2. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	20.02.2024	
67	Передачи мяча 1. Сдача контрольного норматива – приём переада баскетбольного мяча двумя руками от груди в	1		1	22.02.2024	

	движении. 2. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
68	Передачи мяча 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Приём и передача мяча с отскоком от пола. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	27.02.2024	
69	Остановки и удары по мячу с места 1. Закрепление ведения баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Обучение техники остановки в два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	29.02.2024	
70	Остановки и удары по мячу с места 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага с сопротивлением противника. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	01.03.2024	
71	Остановки и удары по мячу в движении 1. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча.	1		1	05.03.2024	

	2. Ведение мяча, бросок в кольцо способом два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
72	Остановки и удары по мячу в движении 1. Сдача контрольного норматива – бросок баскетбольного мяча в кольцо способом два шага. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	07.03.2024	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах 1. Обучение штрафным броскам. 2. Бросок в прыжке с короткой дистанции. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	12.03.2024	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах 1. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый порыв. 2. Закрепление техники штрафных бросков. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	14.03.2024	

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м 1. Броски в прыжке с короткой дистанции. 2. Штрафные броски в кольцо. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	15.03.2024	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м 1. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	19.03.2024	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	21.03.2024	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		1	02.04.2024	
79	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км 1. Кросс по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Повторный бег 6 - 8 x 60 м.	1		1	04.04.2024	

	3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 3 - 5 x 200 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине.	1		1	05.04.2024	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1. Бег по пересеченной местности 1000 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1х 50 – 100 – 150 – 200 - 250 м. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры.	1		1	09.04.2024	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1. Темповой бег на 1500 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 400 м. 3. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине.	1		1	11.04.2024	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг.	1		1	12.04.2024	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Бег по пересеченной местности 15 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. - Переменный бег 1 x 150-300 м.					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Медленный бег на 2000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. - Повторный бег 2 x 800 – 1000 м. - Подтягивание на перекладине.	1		1	16.04.2024	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - Бег по пересечённой местности на 2000 м. Спец. упражнения легкоатлета. - Переменный бег 1x 50 – 100 – 150 – 200 -250 - 300 м. - Подвижные игры.	1		1	18.04.2024	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Бег по пересечённой местности на 2000 метров. Спец. упражнения	1		1	19.04.2024	

	лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 200 м. 3. Подвижные игры.					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 1. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1		1	23.04.2024	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Повторный бег по прямой 20 – 40 м. – 8 – 10 раз. 3. Подвижные игры.	1		1	25.04.2024	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 1. Закрепление техники бега с низкого старта. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Старты из различных стартовых положений 3. Бег с ходу 30 м – 6 – 8 раз. 4. Подвижные игры.	1		1	26.04.2024	
90	Правила и техника выполнения норматива	1		1		

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 1. Сдача контрольного норматива в беге на 20 м. 2. Подвижные игры 3. Подтягивание на перекладине.				30.04.2024	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Закрепление техники бега по дистанции. 3. Повторный бег 6 – 8 x 60 м. 4. Подвижные игры.	1		1	02.05.2024	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1. Закрепление техники бега по дистанции с высокого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Закрепление техники финиширования. 3. Подвижные игры.	1		1	03.05.2024	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) 1. Закрепление техники финиширования.	1		1	07.05.2024	

	2. Сдача контрольного норматива в беге не 60 м.					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) 1. Закрепление техники челночного бега 6х10 м. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1		1	10.05.2024	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) 1. Закрепление техники челночного бега 6х10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры.	1		1	14.05.2024	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 6х10 м. 2. Подвижные игры.	1		1	16.05.2024	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту способом "ножницы" с 3-х,	1		1	17.05.2024	

	5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине.					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 3. Подвижные игры.	1		1	21.05.2024	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1. Закрепление техники прыжка в высоту способом "ножницы" с укороченного разбега.. 2. Закрепление техники прыжка в высоту способом "ножницы" с полного разбега.	1		1	23.05.2024	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту способом "ножницы" с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине.	1		1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

