

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тамбовской области
Администрация Мичуринского муниципального округа
МБОУ Новоникольская СОШ Мичур. р.

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением

Руководитель МО
Бобровская Ю.А.
Приказ №1
от «26» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Орлова Э.Э.
Приказ №1
от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Новоникольской СОШ

Чернышова Л.Б.
Приказ №179
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

Мичуринский район 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры 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),

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

7 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (модуль «Гимнастика»)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры (модуль «Баскетбол»)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Спортивные игры (модуль «Волейбол» »)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбиванием", "Карельская гонка" и др.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре

(в процессе урока)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного

аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (модуль «Гимнастика»)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры (модуль «Баскетбол»)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Спортивные игры (модуль «Волейбол»)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре

(в процессе урока)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в

соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (модуль «Гимнастика»)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры. Элементы баскетбола (модуль «Баскетбол»)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Спортивные игры. Элементы волейбола (модуль «Волейбол»)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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;

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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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 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);

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);

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;

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

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;

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

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

Тематическое планирование

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с элементами	18	1		www.edu.ru

	акробатики (модуль "Гимнастика")				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32	5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	10	

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	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с элементами акробатики (модуль "Гимнастика")	18	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	32	5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	10	

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	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с элементами акробатики (модуль "Гимнастика")	9	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	48	5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Кроссовая подготовка (модуль «"Легкая атлетика")	9			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	24	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	0	
-------------------------------------	-----	----	---	--

**Поурочное планирование
для 7Г класса на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название раздела, тема урока	Элементы содержания	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			По плану	По факту	
	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)				
1.	Правила поведения и ТБ по легкой атлетике. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции 30,60,100 м. Повторение техники высокого старта и стартовый разгон.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Виды легкой атлетики.	02.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Бег на средние дистанции. Совершенствование старта и стартовый разгон. Учет - бег 60м.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Дыхание во время выполнения физических упражнений.	02.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование старта и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Бег 5мин. с ускорениями.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. История зарождения олимпийского движения в России.	06.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Питание и питьевой режим.	09.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.	Бег на длинные дистанции. Изучение техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Физическая культура в современном обществе. Знаменитые чемпионы России.	09.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

6.	Спортивная ходьба. Низкий старт. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег с ускорениям. Эстафетный бег.	Бег на результат 2000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	13.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7.	Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег с ускорением.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Здоровый образ жизни.	16.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8.	Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег с ускорением.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Учёт в челночном беге на 3х10м и подтягивании. Бег с ускорениям. Эстафетный бег.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя гимнастика.	20.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10.	Кроссовый бег. 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики).	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Физическая культура в современном обществе. Двигательный режим	23.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11.	Бег 2 км на результат (ГТО).	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Организация и проведение пеших туристских походов.	23.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12.	Совершенствование метание малого мяча. Нормы ГТО.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Способы закаливания организма.	27.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13.	Бег 1500 метров.	Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег. Гигиенические требования.	30.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14.	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	30.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		процессе освоения.			
	Гимнастика с основами акробатики (модуль "Гимнастика")				
15.	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные причины травматизма.	04.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16.	Акробатика. Кувырок вперед.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Режим дня школьника.	07.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17.	Кувырок вперед и назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	07.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18.	Стойка на лопатках.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Питание и питьевой режим. Развитие координационных способностей.	11.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19.	Акробатические соединения из 2-3 элементов.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости Акробатические соединения. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Знаменитые чемпионы России	14.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20.	Акробатические упражнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу на результат (ГТО).	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические соединения.	14.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21.	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	18.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22.	Подтягивание в висе.	. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	21.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

23.	Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - м. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивание в висе на результат. (ГТО).	Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе – (М) Развитие силовых способностей	21.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24.	Мост из положения лежа и стоя.	Мост из положения лежа и стоя. Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	25.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25.	Мост из положения лежа и стоя.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Гимнастические комбинации.	28.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26.	Акробатические соединения из 4-5 элементов.	Гимнастические комбинации 3-4 элемента. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	28.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27.	Лазание по канату.	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	08.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28.	Лазанье по канату в три приема. Поднимание туловища из положения лёжа на спине на результат. (ГТО).	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Вполоборота направо!», «Вполоборота налево!».	11.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29.	Закрепление лазания по канату.	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	11.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30.	Опорный прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	15.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31.	Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Наклон вперед на результат. (ГТО).	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	18.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32.	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	18.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Спортивные игры (Модуль «Баскетбол»)				
33.	Стойки и повороты.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	22.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34.	Передача мяча на месте.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	25.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35.	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	25.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36.	Броски мяча одной и двумя руками.	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	29.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	02.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	02.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	06.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40.	Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	09.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

41.	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	09.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42.	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	13.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43.	Ведения мяча с изменением направления.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	16.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44.	Броски мяча в кольцо.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	16.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения.	Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	20.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения.	Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	23.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47.	Стойка игрока, перемещения.	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	23.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48.	Стойка игрока, перемещения.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	27.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49.	Учебно-тренировочная игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	30.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50.	Учебно-тренировочная игра.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Знаменитые чемпионы России.	30.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")				

51.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Скользящий шаг	10.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52.	Одновременный двухшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Режим дня школьника.	13.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53.	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Виды лыжного спорта.	13.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54.	Попеременный двухшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Питание и питьевой режим.	17.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55.	Повороты переступанием.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. (о.б.ш.х.) Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. Знаменитые чемпионы России	20.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56.	Спуски и подъемы.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Требования к температурному режиму.	20.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57.	Подъем «полуелочкой».	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	24.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58.	Торможение «плугом».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Понятия об обморожении.	27.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59.	Закрепление одновременного	Закрепление одновременного бесшажного хода на небольшом	27.01		www.edu.ru www.school.edu.ru

	бесшажного хода.	уклоне. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.			https://uchi.r u/
60.	Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	31.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
61.	Закрепление попеременного двухшажного хода.	Закрепление попеременного двухшажного хода Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	03.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
62.	Подъем «елочкой».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	03.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
63.	Спуски в средней стойке. Круговая эстафета.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	07.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
64.	Переход с попеременного хода на одновременный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Профилактика простуды.	10.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
65.	Прохождение дистанции 2000 м на результат. (ГТО).	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	10.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
66.	Лыжные гонки 1 - 2км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Подъемы, спуски.	14.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
67.	Соревнования на дистанцию 1 км.	Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	17.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
	Спортивные игры (Модуль «Волейбол»)				
68.	Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Стойки и передвижения. Техника безопасности при игре в волейбол. Мир Олимпийских игр.	17.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
69.	Верхняя передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Режим дня школьника.	21.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
70.	Верхняя передача мяча.	Стойки и передвижения.	28.02		www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
71.	Совершенствование верхней передачи мяча.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Знаменитые чемпионы России.	02.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72.	Закрепление верхней передачи мяча.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Питание и питьевой режим.	02.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73.	Нижняя прямая подача.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	06.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74.	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	09.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75.	Закрепление нижней прямой подачи.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	09.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	Передача мяча двумя руками снизу на месте и после передачи в паре. Приём мяча снизу двумя руками.	13.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	Передача мяча двумя руками снизу на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками.	16.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	16.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	20.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	04.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	06.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82.	Ходьба, бег и выполнение заданий.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	06.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

83.	Учебно-тренировочная игра.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	10.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84.	Учебно-тренировочная игра.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	13.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85.	Учебно-тренировочная игра	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	13.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Легкая атлетика (Модуль «Легкая атлетика»)					
86.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Виды легкой атлетики.	17.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87.	Прыжки в высоту 5 -7 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Режим дня школьника	20.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88.	Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	20.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89.	Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	24.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90.	Совершенствование прыжков в высоту.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	27.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91.	Совершенствование прыжков в высоту.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.).	27.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».			
92.	Высокий старт.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	04.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93.	Стартовый разгон.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	04.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94.	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут.	08.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95.	Челночный бег 3x10м. ГТО.	Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут	11.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96.	Бег на 30м.	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	11.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97.	Бег 60 метров.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	15.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98.	Бег 500 метров.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров	18.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99.	Бег 1500 метров.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1500 метров.	18.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100.	Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.	22.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101.	Кроссовая подготовка 1 км.	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки.	25.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102.	Метание малого мяча на дальность. Подведение итогов года.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на	25.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		дальность.			
--	--	------------	--	--	--

Поурочное планирование для 8В класса на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения урока		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			По плану	По факту	
Лёгкая атлетика (Модуль «Легкая атлетика»)					
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	02.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	04.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	08.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	09.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	11.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	15.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	16.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8.	Бег 60 м. Техника бега. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	18.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9.	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	22.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10.	Бег 60 м на результат. ГТО. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	23.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	25.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	29.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения.	30.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14.	Прыжок в длину на результат. ГТО.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	02.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15.	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	06.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16.	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	07.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17.	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ГТО.	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	09.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Гимнастика с основами акробатики («Модуль «Гимнастика»)					
18.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	13.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19.	Подъем переворотом в	Подъем переворотом в упор толчком	14.10		www.edu.ru

	упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	16.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21.	Строевые упражнения. Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	20.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22.	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	21.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	23.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	27.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25.	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	28.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26.	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Развитие скоростно-силовых способностей.	10.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27.	Опорный прыжок. Эстафеты.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	11.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28.	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	13.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29.	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	17.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30.	Акробатика. Инструктаж по ТБ. Техника кувырка назад,	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие	18.11		www.edu.ru www.school.edu.ru

	стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.	силовых способностей.			https://uchi.ru/
31.	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	20.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32.	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	24.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33.	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	25.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	27.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35.	Выполнение акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	01.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Спортивные игры.(Модуль « Баскетбол »)					
36.	Стойки и повороты.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	02.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37.	Передача мяча на месте.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	04.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	08.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39.	Броски мяча одной и двумя руками.	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	09.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

40.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	11.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	15.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	16.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	18.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44.	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	22.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45.	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	23.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46.	Ведения мяча с изменением направления.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	25.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47.	Броски мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	29.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения.	Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	30.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения.	Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	12.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50.	Стойка игрока, перемещения.	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	13.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

51.	Стойка игрока, перемещения.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	15.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52.	Учебно-тренировочная игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	19.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53.	Учебно-тренировочная игра.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Знаменитые чемпионы России.	20.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)					
54.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря. одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом».	Техника безопасности во время проведения занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	22.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55.	Техника выполнения одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	26.01		www.edu.ru www.school.edu.ru
56.	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Торможение и поворот «плугом».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом». Значение лыжной подготовки для поддержания работоспособности.	27.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57.	Техника выполнения: торможение и поворот «плугом». Игра «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	29.01		www.edu.ru www.school.edu.ru
58.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 4 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант);	02.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59.	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом». Игра «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	03.02		www.edu.ru www.school.edu.ru

60.	Техника одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом». Игра «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	05.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61.	Коньковый ход. Техника передвижения на лыжах. Игра «Как по часам».	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами. ПМП при обморожении и травмах.	09.02		www.edu.ru www.school.edu.ru
62.	Коньковый ход. Техника передвижения на лыжах. Игра «Как по часам».	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами.	10.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63.	Коньковый ход. Техника передвижения на лыжах.	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	12.02		www.edu.ru www.school.edu.ru
64.	Прохождение дистанции 4,5 км на результат. ГТО. Техника торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	16.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65.	Спуски и подъемы. Повороты «плугом». Игра «Биатлон».	Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	17.02		www.edu.ru www.school.edu.ru
66.	Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой». Игра «Биатлон».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	19.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67.	Прохождение дистанции 4,5 км в заданном темпе. Спуски. «Гонки с преследованием».	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	22.02		www.edu.ru www.school.edu.ru
68.	Соревнования на дистанции 4,5 км. «Гонки с преследованием».	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	24.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69.	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	26.02		www.edu.ru www.school.edu.ru
70.	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.	Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие скоростной выносливости.	01.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Спортивные игры (модуль «Волейбол»)					
71.	Техника и тактика игры:	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху,	02.03		www.edu.ru

	стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижении, нижняя прямая подача.	снизу в парах и над собой после передвижения. Эстафета с элементами волейбола. «Мяч в воздухе»			www.school.edu.ru
72.	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач».	04.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
73.	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач», «Пионербол»	09.03		www.edu.ru www.school.edu.ru
74.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках, во встречных колоннах, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Игра «10 передач» «Пионербол»	11.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
75.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	15.03		www.edu.ru www.school.edu.ru
76.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах с подачи. Нижняя боковая подача.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	16.06		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
77.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах с подачи. Нижняя боковая подача.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты.	18.03		www.edu.ru www.school.edu.ru
78.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах с подачи. Нижняя боковая подача.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты.	22.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
79.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах с подачи. Верхняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	01.04		www.edu.ru www.school.edu.ru
80.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах с подачи. Верхняя прямая подача.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	05.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
81.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах,	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя	06.04		www.edu.ru www.school.

	тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	прямая подача с 4 м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола. Игра «Пионербол с элементами волейбола»			edu.ru
82.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5 м. Учебная игра 2:	08.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра 3:3	12.04		www.edu.ru www.school.edu.ru
84.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 6 м. Учебная игра 2:2	13.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Игра в три касания 5-3-4(1-3-2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 6 м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра 3:3.	15.04		www.edu.ru www.school.edu.ru
86.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Игра в три касания 5-3-4(1-3-2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача 7-9 м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра 3:3.	19.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Игра в три касания 6-3-4(2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол.	20.04		www.edu.ru www.school.edu.ru
88.	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Игра в три касания из задней зоны - в переднюю-ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 6-9 м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол.	22.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)					
89.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	26.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90.	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	27.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91.	Бег по дистанции (70-80 м), Финиширование.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м), Финиширование.	29.04		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Тестирование - бег 30м.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			edu.ru https://uchi.ru/
92.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	03.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	04.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94.	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения.	Бег 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	06.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95.	Бег на результат (60м). ГТО. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	10.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	11.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	13.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	17.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99.	Метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ГТО.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	18.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	20.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101.	Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Техника разбега.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	24.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102.	Итоговый урок. Подведение итогов.		25.05		

**Поурочное планирование по физической культуре
для 9Г класса на 2023-2024 учебный год**

№	Тема урока	Дата проведения урока		дата
		по плану	по факту	
Легкая атлетика				
1.	ТБ при занятиях на спортивных площадках и стадионе. Совершенствование техники спринтерского бега.	02.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Совершенствование техники спринтерского бега.	04.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.	Совершенствование низкого старта.	08.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.	Совершенствование низкого старта.	09.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.	Совершенствование бега в равномерном темпе 10/15 минут.	11.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.	Бег 60 м. Сдача ГТО.	15.09		
7.	Совершенствование бега в равномерном темпе 10 - 15 минут.	16.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8.	Совершенствование прыжков в длину с разбега.	18.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9.	Совершенствование броска на дальность набивного мяча.	22.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10.	Совершенствование метания малого мяча на дальность.	23.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11.	Совершенствование прыжков в длину с разбега.	25.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12.	Контрольный учет. Прыжки в длину с разбега.	29.09		
13.	Смешанный бег до 6 км.	30.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14.	Совершенствование бега в равномерном темпе до 10 минут.	02.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15.	Совершенствование бега в равномерном темпе 1500-2000 м.	06.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16.	Совершенствование смешанного бега до 3 км.	07.10		www.edu.ru www.school.edu.ru

				https://uchi.ru/
17.	Совершенствование смешанного бега до 3 км.	09.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18.	Совершенствование ускорений 5x30 м.	13.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19.	Контрольный учет. Челночный бег.	14.10		
20.	Совершенствование медленного бега 2-3 км.	16.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21.	Смешанное передвижение до 3 км.	20.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22.	Контрольный учет. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	21.10		
23.	Переменный бег 2 км с ускорение по 30 м.	23.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24.	Медленный бег 2 км.	27.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25.	Контрольный учет. Кросс 1-2 км.	28.10		
26.	Совершенствование бега 3x200м.	10.11		
27.	Обобщающий урок. Ликвидация задолженностей.	11.11		
28.	ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. Обучение разновидностям хватов в вися.	13.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29.	Совершенствование хватов в вися.	17.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30.	Совершенствование упражнений с набивными мячами.	18.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31.	Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	20.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32.	Обучение лазанью по канату в 2 приёма.	24.11		
33.	Контрольный учет. Метание набивного мяча из-за головы.	25.11		
Гимнастика с элементами акробатики (модкль «Гимнастика»)				
34.	Обучение равновесию на одной ноге («ласточка»)	27.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

35.	Совершенствование равновесия на одной ноге.	01.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36.	Повторение ранее пройденных упражнений.	02.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37.	Контрольный учет. Равновесие на одной ноге («ласточка»)	04.12		
38.	Совершенствование подъём переворотом.	08.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь.	09.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь.	11.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41.	Контрольный учет. Опорный прыжок ноги врозь.	15.12		
42.	Обобщающий урок. Ликвидация задолженностей.	16.12		
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)				
43.	Повторить одновременный и попеременный двухшажные ходы.	18.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44.	Разучивание работе рук при переходе с одного хода на другой.	22.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45.	Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями по 200м.	23.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46.	Совершенствование лыжных ходов.	25.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47.	Попеременный четырёхшажный ход.	29.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48.	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода.	30.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49.	Контрольный учет. Бег на лыжах 1 км.	12.01		
50.	Учёт техники перехода с одного хода на другой.	13.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51.	Учёт техники одновременного одношажного хода.	15.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52.	Контрольный учет. Бег на лыжах 2 км.	19.01		

53.	Учёт техники одновременного бесшажного хода.	20.01		
54.	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода.	22.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55.	Совершенствование техник изученных ходов.	26.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56.	Совершенствование техники изученных ходов.	27.01		
57.	Контрольный учет. Бег на лыжах 3 км, мин.	29.01		
58.	Лыжные эстафеты по 200 м.	02.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км.	03.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	05.02		
61.	Контрольный учет. Бег на лыжах 5 км, мин.	09.02		
62.	Лыжные эстафеты по 200 м.	10.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63.	Совершенствование техник изученных ходов.	12.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64.	Совершенствование одношажного хода.	16.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65.	Совершенствование техник изученных ходов.	17.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66.	Лыжные эстафеты по 200 м.	19.02		
Спортивные игры. Элементы Баскетбола (модуль «Баскетбол»)				
67.	Совершенствование стойки, перемещения, паса, ловли.	22.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68.	Совершенствование бросков с разных точек площадки.	24.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69.	Контрольный учет. Бросок мяча с места.	26.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70.	Совершенствование броска после ведения с 3-х шагов.	01.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71.	Контрольный учет. Бросок после ведения с 3-х шагов.	02.02		

72.	Учебная игра и игровые задания.	04.03		
Спортивные игры. Элементы волейбола (модуль «Волейбол»)				
73.	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача.	09.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача.	11.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача.	15.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76.	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача.	16.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77.	Учёт: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача.	18.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78.	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача.	22.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Кроссовая подготовка				
79.	Смешанное передвижение до 3 км.	01.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80.	Совершенствование ускорений 5х40м.	05.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81.	Совершенствование равномерного бега 2 км.	06.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82.	Бег а равномерном темпе до 15 минут.	08.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83.	Бег 500 м с ускорениями по 40 м.	12.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84.	Смешанное передвижение до 3 км.	13.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85.	Совершенствование ускорений 5х40м.	15.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86.	Совершенствование бега 2х300 м.(70 сек., 83сек.)	19.04		www.edu.ru www.school.edu.ru

				https://uchi.ru/
87.	Контрольный учет. Кросс 2 км.	20.04		
Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)				
88.	Совершенствование бега в равномерном темпе 15/20 минут.	22.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89.	Совершенствование эстафетного бега.	26.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90.	Совершенствование бега по виражу.	27.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91.	Бег с низкого старта 5x40 м.	29.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92.	Совершенствование ускорений 4x30.	03.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93.	Совершенствование ускорений 5x40м.	04.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94.	Контрольный учет. Бег 60 м.	06.05		
95.	Совершенствование бега в медленном темпе до 20 минут.	10.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96.	Совершенствование техники метания малого мяча.	11.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97.	Контрольный учет. Метание малого мяча.	13.05		
98.	Совершенствование бега в медленном темпе до 20 минут.	17.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99.	Совершенствование прыжков в длину с разбега.	18.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100.	Контрольный учет. Прыжки в длину с разбега.	20.05		
101.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	24.05		
102.	Обобщающий урок. Ликвидация задолженностей.	25.05		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

2. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9кл.: пособие для учителей образоват организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2022 г 4.Физическая культура Методические рекомендации

3. М.Я.Виленский,В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского

4. М.:Просвещение,2021 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

