

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования  
№ 25 с углубленным изучением отдельных предметов»**

**ПРИНЯТО**

**на заседании педагогического совета**

**МБОУЦО № 25**

**протокол № 1 от 28.08.2025 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУЦО № 25**

 **Е. П. Алексеева**

**приказ № 371-а от 29.08.2025 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 4223809)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

**Составители программы:**

**Андрианова Елена Юрьевна**

**Горшков Никита Александрович**

**Кваскова Ирина Львовна**

**Тула, 2025**

## 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. 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.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах.

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину, метание.

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

#### Модуль «Зимние виды спорта».

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

#### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация, гимнастическая комбинация на высокой перекладине, строевые приемы, метод круговой тренировки, совершенствование ранее изученных элементов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### *Развитие силовых способностей.*

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

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой

прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

#### *Модуль «Гимнастика».*

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный

бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их

оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» 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 из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять упражнения на, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

### Тематическое планирование

5 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	17		17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.4	Спортивные игры (баскетбол)	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры (волейбол)	15		15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Общее количество часов	68		68	

6 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	17		17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры (баскетбол)	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры (волейбол)	15		15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Общее количество часов	68		68	

## 7 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	17		17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры (баскетбол)	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры (волейбол)	15		15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Общее количество часов	68		68	

## 8 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-	В процессе		В процессе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	оздоровительная деятельность	уроков		уроков	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	17		17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры (баскетбол)	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры (волейбол)	15		15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Общее количество часов	68		68	

9 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	17		17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры (баскетбол)	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры (волейбол)	15		15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Общее количество часов	68		68	
--	------------------------	----	--	----	--

## Поурочное планирование

5 класс

№ п\п	Темы уроков	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Легкая атлетика 8 часов (1-8)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры ИОТ 040 ИОТ - 045 Первичный инструктаж на рабочем месте. Физическая культура в основной школе. Техника высокого старта. Встречная эстафета.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Тест: челночный бег 3х10м.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Физическая культура и ЗОЖ человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: прыжок в длину с места. Встречная эстафета.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Олимпийские игры древности.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег 30м. Эстафетный бег.				
5	Терминология легкой атлетики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Наблюдение за физическим развитием. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег 1000м. Метание малого мяча в цель.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. метание мяча	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Определение состояния организма. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> <b>12 часов (9-20)</b>					
9	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. ИОТ - 042. Техника перемещения, стойка баскетболиста.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Организация и	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	проведение самостоятельных занятий. Техника остановки двумя шагами и прыжком. Освоение ловли и передач мяча на месте.				
11	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении.			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	К.У. - техника ведения мяча в движении по прямой. Овладение техникой бросков мяча.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Спортивные традиции в школе. Техника бросков мяча с места и в движении без сопротивления защитника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	К.У. – Техника ловли и передач мяча в движении. Техника бросков мяча: после ведения, после ловли.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Развитие координационных качеств.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Ведение мяча с изменением	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол				
17	Техника бросков мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры.			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	К.У. – техника бросков. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра по упрощенным правилам.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Позиционное нападение, взаимодействие двух игроков.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика</b>					
<b>12 часов (21 -32)</b>					
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. ИОТ - 041. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: подъем	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	туловища.				
22	Строевые приемы. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОРУ на месте без предметов - сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие силовых способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	К.У. вис на согнутых руках. Строевые приемы. Страховка во время занятий. П.И.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Подтягивание из виса лежа. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки через скакалку.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	К.У.- прыжки через скакалку. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие силы.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Гигиенические основы	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Развитие силы.				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Наклон вперед. Упражнения набивными мячами. Гимнастическая полоса препятствий.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Строевые приемы. Круговая тренировка. Развитие координации. П.И.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения утренней зарядки. Круговая тренировка. П.И.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Составление дневника по физической культуре. Круговая тренировка. Спортивные эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Лыжная подготовка</b> <b>12 часов (33 – 44)</b>					
33	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. ИОТ - 046. Попеременно	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	- двухшажный ход, скользящий шаг. Спуски и подъемы.				
34	Попеременно-двухшажный ход, скользящий шаг. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Развитие лыжного спорта в Пролетарском районе. Техника бесшажных ходов. Торможение «плугом».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Техника одновременных ходов. Торможение «плугом».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	К.У. Строевые приемы. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Техника конькового хода. Длительное скольжение на одной лыже. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Техника конькового хода. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Подъем «елочкой».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника перехода с попеременных на одновременные ходы. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

41	К.У.Техника спусков и подъемов. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Спортивные эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Коньковый ход. Длительное скольжение на одной лыже. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Прохождение дистанции на результат 2км. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**Спортивные игры (волейбол)**  
**15 часов (45 -59)**

45	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм ИОТ – 044.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Комбинация из освоенных элементов (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Особенности развития волейбола. Освоение техники приема и передач мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Терминология	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	избранной игры. Передача мяча на месте и после перемещения двумя руками над собой.				
50	Звезды Тульского спорта. Прием мяча на месте после перемещения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Прием мяча наброшенного партнером. Правила и организация проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Передача мяча с набрасывания партнером. Сочетание передач, после отскока от пола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Нижняя прямая подача. подача в парах и в стену.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Подача через сетку. Комбинация из освоенных элементов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	К.У.- Передача мяча двумя руками над собой на месте. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча через сетку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Прямой нападающий удар. Комбинация из освоенных	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	элементов.				
58	Воздушные ванны, солнечные ванны. Освоение тактики игры. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	К. У. Подача мяча через сетку. Передача мяча двумя руками в парах.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>9 часов (60 -68)</b>					
60	Инструктаж по технике безопасности. ИОТ – 045. Герои королевы спорта. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Броски набивных мячей. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: подтягивание	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	К.У. Челночный бег 3х10м. Техника специально – беговых упражнений. Развитие выносливости. Игра « Наступление».	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: подъем туловища. Развитие	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	выносливости. Прыжки в длину с разбега.				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег 30м. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег 1000м. Старты из различных положений	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	К.У. Бег 60 м. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Развитие скоростных способностей. Эстафеты по кругу.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Метание мяча на дальность. Подведение итогов года. Задание на лето.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
		68	Тест – 11 К. У. - 16	68	

6 класс

№ п/п	Темы уроков	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Легкая атлетика 8 часов (1-8)					
1	Вводный инструктаж по технике	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<p>безопасности на уроках физической культуры ИОТ 040 ИОТ - 045</p> <p>Первичный инструктаж на рабочем месте.</p> <p>Физическая культура в основной школе.</p> <p>Техника высокого старта. Встречная эстафета.</p>				
2	<p>История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Тест: челночный бег 3x10м.</p>	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	<p>Физическая культура и ЗОЖ человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: прыжок в длину с места. Встречная эстафета.</p>	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	<p>Олимпийские игры древности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег 30м. Эстафетный бег.</p>	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	<p>Терминология легкой атлетики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.</p>	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6	Наблюдение за физическим развитием. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег 1000м Метание малого мяча в цель.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. метание мяча	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Определение состояния организма. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> <b>12 часов (9-20)</b>					
9	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. ИОТ - 042. Техника перемещения, стойка баскетболиста.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Организация и проведение самостоятельных занятий. Техника остановки двумя шагами и прыжком. Освоение ловли и передач мяча на месте.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	отечественного спорта. Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении.				
12	К.У. - техника ведения мяча в движении по прямой. Овладение техникой бросков мяча.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Спортивные традиции в школе. Техника бросков мяча с места и в движении без сопротивления защитника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	К.У. – Техника ловли и передач мяча в движении. Техника бросков мяча: после ведения, после ловли.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Развитие координационных качеств.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Техника бросков мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры.			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	культуры. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок)				
19	К.У. – техника бросков. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра по упрощенным правилам.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Позиционное нападение, взаимодействие двух игроков.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика</b>					
<b>12 часов (21 -32)</b>					
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. ИОТ - 041. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: подъем туловища.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Строевые приемы. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Подтягивание в висе и вис на	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	согнутых руках.				
24	ОРУ на месте без предметов - сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие силовых способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	К.У. вис на согнутых руках. Строевые приемы. Страховка во время занятий. П.И.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Подтягивание из виса лежа. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	К.У. - прыжки через скакалку. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие силы.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Развитие силы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Наклон вперед. Упражнения набивными мячами. Гимнастическая полоса препятствий.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Строевые приемы. Круговая тренировка. Развитие координации. П.И.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения утренней зарядки. Круговая тренировка. П.И.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Составление дневника по физической культуре. Круговая тренировка. Спортивные эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**Лыжная подготовка  
12 часов (33 – 44)**

33	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. ИОТ - 046. Попеременно - двухшажный ход, скользящий шаг. Спуски и подъемы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Попеременно-двухшажный ход, скользящий шаг. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Развитие лыжного спорта в Пролетарском районе. Техника бесшажных ходов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Торможение «плугом».				
36	Техника одновременных ходов. Торможение «плугом».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	К.У. Строевые приемы. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Техника конькового хода. Длительное скольжение на одной лыже. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Техника конькового хода. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Подъем «елочкой».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника перехода с попеременных на одновременные ходы. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	К.У. Техника спусков и подъемов. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Спортивные эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Коньковый ход. Длительное скольжение на одной лыже.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Развитие выносливости.				
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Прохождение дистанции на результат 2км. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры (волейбол) 15 часов (45 -59)</b>					
45	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм ИОТ – 044.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Комбинация из освоенных элементов (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Особенности развития волейбола. Освоение техники приема и передач мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Терминология избранной игры. Передача мяча на месте и после перемещения двумя руками над собой.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Звезды Тульского спорта. Прием мяча на месте после перемещения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Прием мяча наброшенного партнером. Правила и организация	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам.				
52	Передача мяча с набрасывания партнером. Сочетание передач, после отскока от пола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Нижняя прямая подача. подача в парах и в стену.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Подача через сетку. Комбинация из освоенных элементов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	К.У.- Передача мяча двумя руками над собой на месте. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Прием мяча снизу двумя руками. подача мяча через сетку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Прямой нападающий удар. Комбинация из освоенных элементов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Воздушные ванны, солнечные ванны. Освоение тактики игры. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	К. У. подача мяча через сетку. Передача мяча двумя руками в парах.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика</b> <b>9 часов (60 -68)</b>					
60	Инструктаж по технике безопасности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ИОТ – 045. Герои королевы спорта. Развитие выносливости.				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Броски набивных мячей. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: подтягивание	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	К.У. Челночный бег 3х10м. Техника специально – беговых упражнений. Развитие выносливости. Игра « Наступление».	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: подъем туловища. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег 30м. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег 1000м.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Старты из различных положений				
67	К.У. Бег 60 м. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Развитие скоростных способностей. Эстафеты по кругу.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Метание мяча на дальность. Подведение итогов года. Задание на лето.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
		68	Тест – 11 К. У. - 16	68	

7 класс

№ п\п	Темы уроков	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Легкая атлетика 8 часов (1-8)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры ИОТ 040 ИОТ - 045 Первичный инструктаж на рабочем месте. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.				
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30м. Развитие скоростных качеств.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 60м. Прыжок в длину. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Правила соревнований по прыжкам в длину. Метание мяча на дальность в коридор 10м.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости. Правила соревнований по метанию. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 1000м. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> <b>12 часов (9-20)</b>					
9	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. ИОТ - 042. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подъем туловища. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	К.У. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила стритбола.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Основы обучения и самообучения двигательным	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.				
17	К.У. – техника бросков. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Штрафной бросок. Игровые задания сопротивлением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	К.У. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## Гимнастика

### 12 часов (21 -32)

21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. ИОТ - 041. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Развитие гибкости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	одной, сбоку одной рукой.				
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	К.У. вис на согнутых руках. Развитие силы	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	К.У. Строевые приемы. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	К.У.- прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест на гибкость. Акробатика.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения с партнером. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Мал. - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Дев. – мост, кувырок вперед, назад	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

32	К.У. Выполнение акробатической комбинации. Развитие гибкости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Лыжная подготовка</b> <b>12 часов (33 – 44)</b>					
33	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. ИОТ - 046. Прохождение дистанции 3 км равномерным темпом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Понятия: Физ.культура ;Физ.воспитание. Физ.развитие. Физ.подготовка. Физ.нагрузка. физ.совершенство. Развитие общей выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	К.У. Техника одновременного одношажного хода. Игра «Гонка с преследованием»	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Техника попеременных ходов. Спуски, подъемы. Подъем в гору скользящим шагом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках. Техника конькового хода. Поворот на месте махом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Техника конькового хода. Прохождение отрезков 150-200м на скорость.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Профилактика травматизма. Доврачебная помощь. Техника перехода с хода на ход. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Виды лыжного спорта. Прохождение отрезков 200м на скорость.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Совершенствование техники конькового	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	хода. Техника перехода с попеременного на одновременный ход. Игра «Гонка с выбыванием»				
42	К.У. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Карельская гонка»	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Спуски с прохождением ворот. Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Прохождение дистанции на результат 3км.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры (волейбол)</b> <b>15 часов (45 -59)</b>					
45	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм ИОТ – 044. Техника приема и передач мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Комбинация из освоенных элементов (передача мяча над собой, во встречных колоннах).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Психофункциональные особенности собственного организма. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара. Развитие координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Развитие волейбола в Туле. Комбинация из элементов: прием, передача, удар. Подача мяча через сетку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	К.У.- Передача мяча двумя руками над собой на месте и в	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	движении. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма.				
51	Прямой нападающий удар. Блокирование. Комбинация из освоенных элементов	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Укрепление здоровья и повышение физической подготовленности. Техника подачи мяча через сетку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	К.У. Подача мяча. Технические приемы. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол. Развитие координации.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Упражнения на овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. Игра по упрощенным правилам волейбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Упражнения в парах, тройках без сетки. Игра по упрощенным правилам волейбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Упражнения на освоение техники приема и передач мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Тактика свободного нападения. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Упражнения на развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика</b> <b>9 часов (60 -68)</b>					
60	Инструктаж по технике	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	безопасности. ИОТ - 045 Герои королевы спорта. Старты из различных положений. Техника специально – беговых упражнений				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Техника специально – беговых упражнений Развитие скорости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Техника специально – беговых упражнений. Развитие выносливости. Игра «Наступление».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30 м. Развитие скоростных способностей. <i>Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.</i>	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У.- Бег 60 м. Правила и организация проведения соревнований по кроссу Развитие скоростных способностей. Эстафеты по кругу.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Метание мяча. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. <i>Пользование баней.</i>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Метание мяча в цель. Высокий старт. Развитие скоростной выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Метание мяча в цель. Высокий старт. Развитие скоростной	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	выносливости.				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 1000м. Подведение итогов мониторинга. Задание на лето.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
		68	Тест – 12 К. У. - 13	68	

8 класс

№ п\п	Темы уроков	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Легкая атлетика 8 часов (1-8)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры ИОТ 040 ИОТ - 045 Первичный инструктаж на рабочем месте. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование Эстафетный бег	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов . Тест: Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Эстафетный бег	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	(круговая эстафета).				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30м. Техника метания мяча .	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У.- Бег 60 м. Метание мяча. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 1000м. Развитие выносливости	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Метание мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Прыжок в длину, фаза полета, приземление. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>					
<b>12 часов (9-20)</b>					
9	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. ИОТ - 042. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Техника остановки двумя шагами и прыжком. Освоение ловли и передач мяча в движении.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Техника поворотов без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	<i>Возрастные особенности развития</i>	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<i>ведущих психических процессов и физических качеств.</i> Ловля и передача в тройках.				
13	Штрафной бросок одной рукой. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	К.У. – Комбинация из изученных элементов. Перехват мяча.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	К.У. – техника бросков. Позиционное нападение. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.		1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Правила игры в баскетбол. Техника личной защиты. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Тактика быстрого прорыва, персональная защита. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Противодействие броску в кольцо. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика</b>					
<b>12 часов (21 -32)</b>					
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. ИОТ - 041. Строевые приемы. Кувырки вперед и назад.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (м, д.) Повороты в движении. Длинный кувырок вперед (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Тест: Поднимание туловища за 1 мин. Стойка на голове и руках с помощью (м). Кувырок вперед и назад.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения Прыжки через скакалку. Упражнения в висах и упорах	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	К.У.Строевые приемы. Акробатические комбинации из изученных элементов. Развитие гибкости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Олимпийские игры древности. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Страховка и помощь во время занятий.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	К.У.- прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест на гибкость. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Олимпийские игры современности-традиции, правила,	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	символика. Подтягивания в висе. Упражнения с набивными мячами				
30	К.У. -вис на согнутых руках. Способы регулирования физической нагрузки. Развитие силы.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Самостоятельное составление комплексов упражнений. Дозировка упражнений. Акробатика.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	К.У. Акробатическая комбинация. Анализ техники физических упражнений	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Лыжная подготовка 12 часов (33 – 44)</b>					
33	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. ИОТ - 046. Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника бесшажных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Развитие лыжного спорта в Тульской области. Техника конькового хода. Торможение «плугом».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Техника одновременных ходов. Спуски, подъемы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	К.У. Строевые приемы. Воспитание физических качеств. Развитие выносливости. Торможение и поворот « плугом».	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Возможности формирования индивидуальных черт	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	и свойств личности посредством занятий физической культурой. Техника одновременного одношажного хода.				
39	К.У.Техника спусков и подъемов. Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника перехода с попеременных на одновременные ходы. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Контроль за индивидуальным физическим развитием. Повторное прохождение отрезков. Повороты в движении (упором, на параллельных лыжах)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	К.У. Коньковый ход. Торможения («плугом», упором, боковым соскальзыванием). «Гонки с выбыванием».	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	<i>Первая помощь при травмах и обморожениях.</i> Прохождение дистанции с учетом рельефа местности Тактические действия..	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У.Прохождение дистанции на результат 3км; 4км.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры (волейбол)</b> <b>15 часов (45 -59)</b>					
45	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм ИОТ – 044. Техника приема и передач мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Комбинация из освоенных элементов (	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	передача мяча над собой, во встречных колоннах).				
47	Психофункциональные особенности собственного организма. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Тактика свободного нападения. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Развитие координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подача через сетку. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	К.У.- Передача мяча двумя руками над собой на месте и в движении. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	К.У.Нижняя прямая	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	подача. Учебная игра в волейбол. Развитие координации.				
55	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Укрепление здоровья и повышение физической подготовленности. Нижняя прямая подача, прием подачи. Упражнения с набивными мячами.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Подача мяча в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам волейбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Упражнения в парах, тройках без сетки. Игра по упрощенным правилам волейбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>9 часов (60 -68)</b>					
60	Инструктаж по технике безопасности. ИОТ – 045. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Поднимание туловища. Кроссовая подготовка.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Понятие о темпе упражнения	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Техника прыжка в длину с	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность.				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30м. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 1000м. Пользование баней.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У.- Метание мяча на дальность. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	К.У. прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Подведение итогов года. Домашнее задание на лето.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
		68	Тест – 12 К. У. - 16	68	

9 класс

№ п/п	Темы уроков	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

<b>Легкая атлетика</b> <b>8 часов (1-8)</b>					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры ИОТ 040 ИОТ - 045 Первичный инструктаж на рабочем месте. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30м. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Техника метания мяча с места. Эстафетный бег.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 1000м. Развитие выносливости Спортивные традиции в Туле и Тульской области	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У.- Бег 60 м. Метание мяча. Развитие скоростно - силовых	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	способностей.				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Метание мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> <b>12 часов (9-20)</b>					
9	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. ИОТ - 042. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У. Челночный бег 3х10м. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подъем туловища. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра		1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Позиционное нападение.				
13	К.У. – Комбинация из изученных элементов. <i>Земляки – гордость Тулы и страны.</i> Личная защита в игровых взаимодействиях. Перехват мяча.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	К.У. –Техника бросков мяча: после ведения, после ловли. Учебная игра.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Взаимодействие двух игроков в нападении. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	К.У. – техника бросков. Позиционное нападение.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Взаимодействие в нападении. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.			1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Правила игры в баскетбол. Техника личной защиты. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Тактика быстрого прорыва, персональная защита. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	К.У.Штрафной бросок. Противодействие броску в кольцо. Технические приемы: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика</b>					
<b>12 часов (21 -32)</b>					
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. ИОТ - 041. Строевые приемы. Упражнения в висах. Подтягивания в висе.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	К.У.Строевые приемы. Упражнения в равновесии.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.				
23	Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Упражнения на перекладине.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Упражнения в упорах. Развитие силы	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Упражнения набивными мячами. Развитие силы.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения в висах и упорах. Прыжки через скакалку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	К.У. вис на согнутых руках. Развитие силы Упражнения набивными мячами.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Подтягивания в висе. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	К.У.- прыжки через скакалку. Олимпийские игры древности и современности. Кувырки назад и вперед (д), длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест на гибкость. Акробатическая комбинация.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Кувырки назад и вперед (д), длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	К.У. Акробатическая	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	комбинация. Анализ техники физических упражнений.				
<b>Лыжная подготовка 12 часов (33 – 44)</b>					
33	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. ИОТ - 046. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Строевые приемы. Техника бесшажных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Развитие лыжного спорта в Тульской области. Строевые приемы. Техника конькового хода. Торможение «плугом».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий физической культурой. Техника конькового хода. Торможение «плугом».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	К.У. Строевые приемы. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Техника одновременных ходов. Спуски, подъемы.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Техника конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	ее материальным и духовным ценностям. Техника одновременного одношажного хода.				
40	Техника перехода с попеременных на одновременные ходы. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Переменный метод прохождения отрезков.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции с учетом рельефа местности. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости. «Гонки с выбыванием».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	К.У. Коньковый ход. Развитие выносливости. «Гонки с выбыванием».	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные игры (волейбол)</b> <b>15 часов (45 -59)</b>					
45	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм ИОТ – 044. Техника приема и передач мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Верхняя прямая подача. Комбинация из элементов: прием,	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	передача, удар.				
48	Развитие волейбола в Туле. Тактика свободного нападения. Поддача через сетку. Развитие координации.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Комбинация из элементов: перемещение и владение мячом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	К.У.- Передача мяча двумя руками над собой на месте и в движении. Пользование баней.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Прием мяча снизу двумя руками.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Прямой нападающий удар. Комбинация из освоенных элементов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Укрепление здоровья и повышение физической подготовленности. Техника подачи мяча через сетку.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	перемещения.				
58	К.У.Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в волейбол. Развитие координации.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика</b> <b>9 часов (60 -68)</b>					
60	Инструктаж по технике безопасности. ИОТ – 045. <i>Герои королевы спорта.</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Кроссовая подготовка. Броски набивных мячей.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подъем туловища. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Бег 30м. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест. Подтягивание. Бег. Развитие выносливости. <i>Понятие о темпе упражнения.</i>	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Тест.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Бег 1000м. Пользование баней.				
66	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К.У.- Метание мяча на дальность. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Развитие выносливости. Бег 6 минут. Подведение итогов мониторинга. Задание на лето.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
		68	Тест – 12 К. У. - 15	68	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество  Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	

[illegible]

	<p>хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.</p> <p><a href="http://www.fisio.ru/fisioinschool.html">http://www.fisio.ru/fisioinschool.html</a> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.</p> <p><a href="http://www.abcsport.ru/">http://www.abcsport.ru/</a> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.</p> <p><a href="http://ipulsar.net">http://ipulsar.net</a> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.</p> <p><a href="http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1">http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1</a> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.</p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> Российский образовательный портал.</p> <p><a href="http://portfolio.1september.ru">http://portfolio.1september.ru</a> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.</p> <p><a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> Газета в газете «Спорт в школе».</p>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и	Д	

	физической подготовленности		
2.2	Плакаты методические	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
4	Технические средства обучения		
4.1	Сканер	Д	
4.2	Принтер лазерный	Д	
4.3	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.3	Секундомер	Г	
5.4	Коврик гимнастический	Г	
5.5	Сетка для переноса малых мячей	Г	
5.6	Маты гимнастические		
5.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	К	
5.8	Мяч малый (теннисный)		
5.9	Скакалка гимнастическая	К	
5.10	Палка гимнастическая	К	
5.11	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.12	Рулетка измерительная (10 м, )	Д	
5.13	Номера нагрудные	Г	

<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.15	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.16	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.17	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.18	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.19	Сетка волейбольная	Д	
5.20	Мячи волейбольные	Г	
5.21	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.22	Ворота для мини-футбола	Д	
5.23	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.24	Мячи футбольные	Г	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный (большой) (2 малых)		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Гимнастический городок	Д	

7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
-----	--------------------------------	---	--

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).