

П. 2.1. Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1» (рекомендована к принятию Педагогическим советом 31.08.2022 (протокол № 11), утверждена приказом директора от 31.08.2022 № 153-д)

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
5-9 классы**

## **Содержание программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

### **5 класс (34 часа)**

#### **Легкая атлетика (8 часов)**

Техника безопасности на занятиях Общей физической подготовкой. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Игры на внимание, эстафеты. Бег с изменением длины и частоты шага. Эстафета 4\*50 м. Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3\*10м. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча 150гр. Развитие выносливости. Бег 300-500 метров. Бег 10 мин. Эстафеты с предметами. Бег 60 метров с различных стартов (высокий, низкий). Развитие скоростных качеств.

#### **Гимнастика (8 часов)**

Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Развитие силы. Подтягивания на высокой перекладине (м); низкой - (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии (д.); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д.). Сгибания разгибания рук в упоре лежа. Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д.). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 1мин. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.

#### **Лыжная подготовка (5 часов)**

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История развития лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции до 3-х км. Одновременный двухшажный и одношажный ход. Освоение техники торможения плугом.

#### **Баскетбол (5 часов)**

Правила поведения на занятиях баскетболом. Игровые действия баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах. Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления. Эстафеты с мячом. Передвижения, остановки в баскетболе. Игры с элементами баскетбола. Передачи мяча. Броски в кольцо. Игровые действия в баскетболе. Развитие физических качеств ловкость, сила. Круговая тренировка.

#### **Волейбол (5 часов)**

Техника безопасности по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол». Перемещения в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Нижняя прямая подача. Стойка игрока. Нижняя прямая подача. Подбор подводящих упражнений. Передача мяча, прием мяча снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху.

#### **Футбол (3 часа)**

Правила безопасности при игре в футбол. Удары по мячу «щечкой». Игра в мини-футбол. Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Развитие скоростных качеств. Ведение и обводка. Эстафеты с элементами футбола. Удары по мячу. Игра в мини-футбол.

### **бкласс(34 часа)**

### **Легкая атлетика(8 часов)**

Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие и совершенствование сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развитие выносливости. Беговые упражнения. Бег 10 мин. Специально беговые упражнения. Эстафеты 4\*100. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 60-100 метров. Развитие скоростных качеств. Специально беговые упражнения. Кросс 500метров (д.),800 метров (м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Составление плана и подбор подводящих упражнений для метания мяча. Метание мяча на дальность 150гр. Бег 10 мин. Челночный бег 4\*9 метров. Эстафета. Бег 15 мин. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.

### **Гимнастика(8 часов)**

Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед назад. Лазание по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед в стойку на лопатках (М); кувырок назад в полушпагат (д). Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения на бревне в равновесии (д.). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подтягивания на высокой перекладине (м); на низкой перекладине (д.). Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д.). Сгибание и разгибание рук в упоре. Подбор и составление упражнений для развития гибкости. Наклоны вперед из положения сидя. Мост из положения стоя (д.); стойка на голове с согнутыми ногами (м). Подъем туловища за одну минуту из положения лежа. Элементы акробатики и танцевальные движения. Прыжки на скакалке за 20 сек.

### **Лыжная подготовка(6 часов)**

Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка» Правильная подборка одежды для занятий на улице. Подготовка лыжного инвентаря. Классические лыжные ходы. Прохождение дистанции до 3 км. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. Подъемы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1км. Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъемов. Ходьба свободным стилем до 1 км. Гонка на лыжах классическим стилем до 500 м.

### **Волейбол (4 часа)**

Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка волейболиста. Учебная игра в волейбол. Передача мяча над собой. Подача мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Учебная игра в волейбол. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Перемещение в стойке. Встречные эстафеты с элементами волейбола.

### **Баскетбол (5часов)**

Техника передвижения, ведения, передач. Эстафеты с баскетбольными мячами. Совершенствование техники бросков, ловля и передача мяча: в парах на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки прыжком, бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Эстафеты баскетболистов с ведением и передачами мяча. Игра в мини – баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола. Игра «Десять передач».

### **Футбол(3 часа)**

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Эстафеты с элементами футбола. Ведение и обводка. Отбор мяча. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола. Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра. Вбрасывание мяча. Удары по мячу в створ ворот. Игра вратаря. Тренировочная игра.

## **7 класс (34 часа)**

### **Легкая атлетика (8 часов)**

Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 60м,100м. Техника бега. Специально беговые упражнения. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Бег 10 мин. Специально беговые упражнения. Челночный бег 4\*9 м. Эстафетный бег. Кросс 1000метров (м).500 метров (д.). Развитие выносливости . Техника метания мяча 150(г) на дальность –совершенствование. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы.

### **Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)**

Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с обручами. Два кувырка вперед слитно. Комбинация: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. Лазание по канату в три приема. Составление и разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование акробатического соединения. Лазания по канату. Освоение техники упражнений в равновесии на низком бревне. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке 20сек. Развитие силовых способностей и силовой выносливости методом круговой тренировки. Подтягивания на высокой перекладине (м); на низкой перекладине (д.). Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

### **Лыжная подготовка (6 часов)**

Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях. Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой ». Отрабатываниеодновременныйдвухшажный и бесшажный ходы. Эстафеты с подъемами и спусками. Освоение техники торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 2 км «коньковым ходом». Коньковый ход. Торможение упором. Подъемы «елочкой». Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Эстафеты и игры. Развитие выносливости.

### **Волейбол (4 часа)**

Подбор подводящих упражнений. Волейбольные команды Тульской области. Передача мяча двумя руками снизу над собой, в стену, индивидуально, в парах. Встречные эстафеты с элементами передач. Изучение нижней боковой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра в волейбол. Освоение техники нижней боковой подачи с 3-6 метров от сетки. Развитие координационных способностей: с помощью упражнений с мячом.

### **Баскетбол (5 часов)**

Ведения мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча в парах, в тройках. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли ведения. Штрафной бросок. Штрафной бросок. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов: ведение – бросок. Встречные эстафеты. Бросок в кольцо с боковой линии. Учебная игра в баскетбол 5\*5. Жесты судей.

### **Футбол (3 часа)**

Правила игры по мини – футболу. Ведение и обводка. Эстафеты с элементами футбола. Удары по мячу серединой подъема. Командно тактические действия в нападении. Учебная игра. Выработка командной тактики и стратегий по средствам игры в мини-футбол.

### **8класс(34 часа)**

#### **Легкая атлетика (8часов)**

Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 60,100 метров. Низкий старт. Бег на короткие дистанции – техника бега. Бег на короткие дистанции: 30;60;100м-совершенствование стартового разгона. Специально беговые упражнения. Техника эстафетного бега 4\*40м. Бег на короткие дистанции 30;60;100м. Развитие двигательных качеств – быстроты. Бег на средние дистанции 300-500м. Развитие выносливости. Челночный бег 3\*10м и 6\*10м. Эстафетный бег. Кросс 1000м.

#### **Волейбол (8часов)**

Правила безопасности. Стойка волейболиста. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Передачи мяча снизу и сверху в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5,в зону 3 с приема подачи. Учебная – тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Подвижные игры с элементами волейбола. Командные тактические действия в нападении. Игра в волейбол с заданиями.

#### **Лыжная подготовка(10 часов)**

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км. Подъемы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. Подъемы и спуски с горки. Ходьба классическим стилем до 1км. Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъемов. Ходьба свободным стилем до 1,5 км. Гонка на лыжах классическим стилем 500м. Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км. Торможение на лыжах плугом. Ходьба свободным стилем до 1 км. Торможение на лыжах упором. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

#### **Баскетбол (9 часов)**

Техника передвижения, ведения, передач, бросков. Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча: в парах, на месте. Остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Правила соревнований. Правила игры в мини- баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Ведение мяча, два шага – бросок в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Жесты судей. Тактика свободного нападения. Игра в баскетбол. Штрафной бросок. Игра в мини баскетбол.

### **9 класс (34 часа)**

#### **Легкая атлетика (8часов)**

Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Места занятий их оборудование и подготовка. Бег 10 мин. Метание гранаты 200гр. Упражнения с гантелями – развитие силы. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости. Челночный бег 3\*10 метров. Прыжок в длину с разбега. Бег

2000метров (м);1000 метров (д.). Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Ориентирование на местности.

### **Баскетбол (8 часов)**

Теория. Правила соревнований. Жесты судей. Тактическая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест, в движении. Игра в мини-баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра в мини – баскетбол. Защитные действия 1\*1.Выбивание мяча. Развитие ловкости. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол. Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.

### **Волейбол (10часов)**

Правила безопасности на занятиях. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Игра с заданиями. Развитие – координации. Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Составление и проведение разминки учебно-тренировочных занятий. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Игра в волейбол. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Игра в волейбол. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Развитие - координации. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Групповые тактические действия в нападении - взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3.Учебно-тренировочная игра с заданиями. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.

### **Футбол(8 часов)**

Составление плана и подбор подводящих упражнений. Эстафеты с элементами футбола. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря, командно-тактические действия в защите. Удары по мячу серединой подъема. Тренировочная игра. Удары по мячу внутренней стороны стопы. Тренировочная игра. Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра. Командно тактические действия в нападении. Учебная игра. Удары по мячу. Учебная игра.

## **Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности«Общая физическая подготовка» 5 класс**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

#### **Предметные результаты:**

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

#### **бкласс**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Понимание ценности своего здоровья, воспитание потребности в бережном отношении к своему организму.
- Освоение доступных способов и средств поддержания хорошего здоровья и самочувствия, физического развития.
- Целостное развитие психических и физических качеств.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
- Формирование у школьников представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

#### **7 класс**

#### **Личностные результаты:**

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;



### **Метапредметные результаты:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

## **8 класс**

### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. В области познавательной культуры: Владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
- В области нравственной культуры: Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- В области трудовой культуры: Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- В области эстетической культуры: Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.
- В области коммуникативной культуры: Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.
- В области физической подготовки: Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать: Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- В области познавательной культуры: Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.
- В области нравственной культуры: Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- В области трудовой культуры: Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.
- В области эстетической культуры: Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.
- В области коммуникативной культуры: Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.
- В области физической подготовки: Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

## 9класс

### Личностные результаты:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Целевые ориентиры
<b>Гражданское воспитание</b> Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей. Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том

числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

### **Патриотическое воспитание**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

### **Духовно-нравственное воспитание**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

### **Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

**Трудовое воспитание**

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

**Экологическое воспитание**

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

**Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

#### **Предметные результаты:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Тематическое планирование программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» 5 класс (34 часа)**

№ п/ п	Тема	Количество о часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
--------------	------	-----------------------	--------------------------------	---

Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.

1	Техника безопасности на занятиях Общей физической подготовкой. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Игры на внимание, эстафеты.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Бег с изменением длины и частоты шага. Эстафета 4*50 м.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Развитие скоростно–координационных способностей. Челночный бег 3*10м. Специально беговые упражнения.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча 150гр.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Развитие выносливости. Бег 300-500 метров.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Бег 10 мин. Эстафеты с предметами.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Бег 60 метров с различных стартов (высокий, низкий). Развитие скоростных качеств.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Кувырки вперед и назад.	1	Подвижные	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	Развитие силы. Подтягивания на высокой перекладине (м); низкой - (д.).		игры, соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приема.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Упражнения в равновесии (д.); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.).	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д.). Сгибания разгибания рук в упоре лежа.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д.). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 1 мин.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. История развития лыжного спорта.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Освоение техники лыжных ходов.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции до 3-х км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Одновременный двухшажный и одношажный ход. Освоение	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



	техники торможения плугом.		е	
22	Правила поведения на занятиях баскетболом. Игровые действия баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Передача мяча в парах. Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления. Эстафеты с мячом.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Передвижения, остановки в баскетболе. Игры с элементами баскетбола.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Передачи мяча. Броски в кольцо. Игровые действия в баскетболе.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Развитие физических качеств ловкость, сила. Круговая тренировка.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Техника безопасности по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол».	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Перемещения в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Нижняя прямая подача. Стойка игрока. Нижняя прямая подача.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Подбор подводящих упражнений. Передача мяча, прием мяча снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Правила безопасности при игре в футбол. Удары по мячу «щечкой». Игра в мини-футбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Техника передачи футбольного мяча в парах,	1	Подвижные игры,	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	в тройках. Развитие скоростных качеств.		соревнование	<a href="#">9/</a>
34	Ведение и обводка. Эстафеты с элементами футбола. Удары по мячу. Игра в мини-футбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### 6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.</p>				
1	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие и совершенствование сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развитие выносливости.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Беговые упражнения. Бег 10 мин. Специально беговые упражнения. Эстафеты 4*100.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 60-100 метров. Развитие скоростных качеств.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Специально беговые упражнения. Кросс 500метров (д.),800 метров (м). Развитие выносливости.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Подвижные игры. Метание мяча в цель .Развитие ловкости .	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Составление плана и подбор подводящих упражнений для метания	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	мяча. Метание мяча на дальность 150гр.			
7	Бег 10 мин. Челночный бег 4*9 метров. Эстафета.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Бег 15 мин. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед назад.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Лазание по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед в стойку на лопатках (М); кувырок назад в полушагат (д.).	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения на бревне в равновесии (д.). Стойка на голове с согнутыми ногами (м).	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подтягивания на высокой перекладине (м); на низкой перекладине (д.).	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д.). Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Подбор и составление упражнений для развития гибкости. Наклоны вперед из положения сидя.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Мост из положения стоя (д.); стойка на голове с согнутыми ногами (м). Подъем туловища за одну минуту из положения лежа.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Элементы акробатики и танцевальные движения. Прыжки на скакалке за 20 сек.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка» Правильная подборка одежды для	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	занятий на улице. Подготовка лыжного инвентаря.			
18	Классические лыжные ходы. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Подъемы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъемов. Ходьба свободным стилем до 1 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Гонка на лыжах классическим стилем до 500 м	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка волейболиста. Учебная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Передача мяча над собой. Поддача мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Учебная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Перемещение в стойке. Встречные эстафеты с элементами волейбола.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Техника передвижения, ведения, передач. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Совершенствование техники бросков, ловля и передача мяча: в парах на месте.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки прыжком, бросок в кольцо. Развитие	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	координационных качеств.			
30	Эстафеты баскетболистов с ведением и передачами мяча. Игра в мини – баскетбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола. Игра «Десять передач».	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Эстафеты с элементами футбола.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Ведение и обводка. Отбор мяча. Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Эстафеты с элементами футбола. Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра. Удары по мячу в створ ворот. Игра вратаря.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### 7 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.			
1	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м. Техника бега.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Специально беговые упражнения. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

			ние	
3	Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Бег 10 мин. Специально беговые упражнения. Челночный бег 4*9 м.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Эстафетный бег. Кросс 1000метров (м).500 метров (д.). Развитие выносливости.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Техника метания мяча 150(г) на дальность – совершенствование. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с обручами. Два кувырка вперед слитно	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Комбинация: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Составление и разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование акробатического соединения. Лазания по канату.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Освоение техники упражнений в равновесии на низком бревне. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке 20сек.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Развитие силовых способностей и	1	Подвижные	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	силовой выносливости методом круговой тренировки. Подтягивания на высокой перекладине (м); на низкой перекладине (д.).		е игры, соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой».	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Отрабатывание одновременный двух шажный и бесшажный ходы. Эстафеты с подъемами и спусками.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Освоение техники торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 2 км «коньковым ходом».	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Коньковый ход. Торможение упором. Подъемы «елочкой».	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Эстафеты и игры. Развитие выносливости.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Подбор подводящих упражнений. Волейбольные команды Тульской области.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Передача мяча двумя руками снизу над собой, в стену, индивидуально, в парах. Встречные эстафеты с элементами передач.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Изучение нижней боковой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Освоение техники нижней боковой подачи с 3-6 метров от сетки. Развитие координационных способностей: с помощью упражнений с мячом.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Ведения мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча в парах, в тройках. Игра в мини-баскетбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

			ние	
28	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли ведения. Штрафной бросок.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Штрафной бросок. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Сочетание приемов: ведение – бросок. Встречные эстафеты. Бросок в кольцо с боковой линии.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Учебная игра в баскетбол 5*5. Жесты судей.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Правила игры по мини – футболу. Ведение и обводка	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Эстафеты с элементами футбола. Удары по мячу серединой подъема.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Командно тактические действия в нападении. Учебная игра. Выработка командной тактики и стратегий по средствам игры в мини – футбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### 8 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.				
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 60,100 метров	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Низкий старт. Бег на	1	Подвижные	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>



	короткие дистанции – техника бега		игры, соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Бег на короткие дистанции: 30;60;100м-совершенствование стартового разгона.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Специально беговые упражнения. Техника эстафетного бега 4*40м.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Бег на короткие дистанции 30;60;100м. Развитие двигательных качеств – быстроты.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Бег на средние дистанции 300-500м. Развитие выносливости.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Челночный бег 3*10м и 6*10м.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Эстафетный бег. Кросс 1000м.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Правила безопасности. Стойка волейболиста. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Передача двумя руками сверху во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Передачи мяча снизу и сверху в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5,в зону 3 с приема подачи. Учебная – тренировочная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Верхняя прямая подача в прыжке. Подвижные игры	1	Подвижные игры,	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	с элементами волейбола.		соревнование	
16	Командные тактические действия в нападении. Игра в волейбол с заданиями.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Классические лыжные ходы.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Коньковые лыжные ходы.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Подъемы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Подъемы и спуски с горки. Ходьба классическим стилем до 1 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъемов. Ходьба свободным стилем до 1,5 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Торможение на лыжах плугом. Ходьба свободным стилем до 1 км.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Торможение на лыжах упором. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Техника передвижения, ведения, передач, бросков.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча: в парах, на месте.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Правила соревнований.	1	Подвижные	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	Правила игры в мини-баскетбол.		игры, соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Ведение мяча, два шага – бросок в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Ведение мяча с изменением направления. Жесты судей.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Тактика свободного нападения. Игра в баскетбол. Штрафной бросок.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### 9 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.</p>				
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Места занятий их оборудование и подготовка. Бег 10 мин.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Метание гранаты 200гр. Упражнения с гантелями – развитие силы.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	Подвижные игры, соревнования	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Челночный бег 3*10 метров. Прыжок в длину с разбега.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Бег 2000метров (м);1000 метров (д.). Развитие выносливости.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Бег по пересеченной местности. Ориентирование на местности.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Тактическая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест, в движении. Игра в мини-	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>

	баскетбол.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/ subject/9/</a>
13	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра в мини – баскетбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
14	Защитные действия 1*1. Выбивание мяча. Развитие ловкости.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
15	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
16	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
17	Правила безопасности на занятиях. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
18	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
19	Игра с заданиями. Развитие – координации.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
20	Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Составление и проведение разминки учебно-тренировочных занятий.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
21	Прямой нападающий удар.	1	Подвижные	<a href="https://">https://</a>

	Индивидуальное блокирование. Игра в волейбол.		игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
22	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
23	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
24	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Развитие - координации. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
25	Групповые тактические действия в нападении - взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3. учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
26	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
27	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Эстафеты с элементами футбола.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
28	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
29	Игра вратаря, командно-тактические действия в защите.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// www.gto.ru/ https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>

30	Удары по мячу серединой подъема. Тренировочная игра.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Удары по мячу внутренней стороны стопы. Тренировочная игра.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Командно тактические действия в нападении. Удары по мячу. Учебная игра.	1	Подвижные игры, соревнование	<a href="https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/">https://www.gto.ru/resh.edu.ru/subject/9/</a>