МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное общеобразовательное учреждение " Средняя школа №43 с углубленным изучением немецкого языка им. А.С. Пушкина"
департамент образования мэрии города Ярославля
Школа № 43 им. А.С. Пушкина

РАССМОТРЕНО Педагогический совет Протокол №20 от «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Долганова Д.М. Протокол методического совета №5 от «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы Табунова Т.А. Приказ директора школы №01-12/237 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5–9 классов

Ярославль 2023-2029 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по

самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжахпо 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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад,

боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для

оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсмен

						ов-олимпийцев;
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

Итогопоразделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнас	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/	стремление к физическому

	тика")					совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные

						упражнения;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	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;
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
2.	Спортив	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	освоение

5	ные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")					опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентиро

						ваться 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;
2.7	Подготовка к выполнению нормативных	3	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")					технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
Итогопоразделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий

						физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях
Итогопоразделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	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;
Итогопоразделу		2				

Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	способность адаптироваться к стрессовым

	спорта")					ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности);
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование

						разученных технических действий в условиях игровой деятельности
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО
Итогопоразделу		62				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятел	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	готовность оценивать

	ьной деятельности					своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях
Итогопоразделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	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;
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	объяснять понятие «техника физических упражнений»
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	выполнять беговые упражнения с

	атлетика")					преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	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)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	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);
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку,

						использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии,

						использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО
Итогопоразделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-

						олимпийцев
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях
Итогопоразделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						

Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	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;
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической

						культурой и спортом;
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	выполнять передвижение на лыжах одновреме

	виды спорта")					нным 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);
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО
Итогопоразделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий

						физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
Итогопоразделу		2				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	7		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	совершенствовать технические действия в

	"Спортивные игры")					спортивных играх:
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6		совершенствовать технические действия в спортивных играх:
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх:
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
Итогопоразделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе. ТБ. ОРУ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Техника бега с высокого старта, спринтерского бега 30-60 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры
3	Олимпийские игры древности. Специально – беговые упражнения. Бег с высокого старта.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/	
4	Режим дня. Совершенствован	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	проводить измерение

	ие бега на короткие дистанции. Контрольный норматив – бег 30м.						индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня
5	Наблюдение за физическим развитием. Контрольный норматив – бег 60м. Прыжки в длину с 3-х и 5 шагов разбега, техника.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения

							самостоятельных занятий;
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжки в длину, техника прыжка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/	осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
7	Определение состояния организма. Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
8	Составление дневника по физической культуре. П/и с использованием прыжков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями

							физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
9	Упражнения утренней зарядки.Контрольный норматив - бег на длинную дистанцию. Метание на дальность с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения
10	Оздоровительные мероприятия в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	осуществлять профилактику

	режиме учебной деятельности. Контрольный норматив - бег на длинную дистанцию. Метание на дальность с разбега.						утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультмину ток, дыхательной и зрительной гимнастики;
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Техника ловли баскетбольного мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
12	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях,

							приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
13	Ведение баскетбольного мяча стоя на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
14	Ведение баскетбольного мяча в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в

							движении);
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
16	Контрольный норматив – ведение баскетбольного мяча.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
17	Технические действия с баскетболом мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в

							разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Упражнения на развитие гибкости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости
19	Упражнения на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации
20	Упражнения на формирование телосложения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/	выполнять комплексы упражнений оздоровительн

							ой физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	выполнять кувырок вперед и назад
22	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	выполнять кувырок вперед ноги "скрестно"
23	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/	выполнять кувырок назад из стойки на лопатках
24	Опорные прыжки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим

							спрыгиванием » (девочки)
25	Бросок набивного мяча из положения сидя из – за головы, на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	выполнять броски набивного мяча из положения сидя из-за головы, на дальность
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/	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);
27	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/	передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	передвигаться по гимнастической скамейке приставным шагом, лазать разноимённым способом ;
29	ОРУ с гимнастическими палками. Контроль – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и на координацию движений.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальн

							ых и возрастно-половых особенностей;
30	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
31	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов. Подготовка лыж и экипировки к занятиям.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
32	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
33	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом

34	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
36	Контроль – техника ходов. Повторение ходов. Смазка лыж и ремонт лыж.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
37	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования. История лыжного спорта в России.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
38	Спуски с гор, повороты, торможение Закаливающее воздействие занятий на лыжах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с

							учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
39	Повторение изученных ходов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Повторение техники одношажных ходов. Фазовая структура одновременного одношажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
41	Зимний фестиваль ГТО (с соблюдением правил и норм ГТО 3 ступень)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
42	ТБ во время занятий спортивными играми. Прямая нижняя подача	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху

	мяча						с места и в движении, прямая нижняя подача);
43	Приём и передача волейбольного мяча снизу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
44	Приём и передача волейбольного мяча сверху	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
45	Технические действия с волейбольным мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	демонстрировать технические действия в спортивных играх:
46	Совершенствование передач в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	волейбол (приём и

	парах.						передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
47	Учебная игра в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	соблюдать и демонстрировать знания правил игры в волейбол
48	Технические действия с футбольным мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	демонстрировать технические действия в спортивных играх:
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого

							разбега).
50	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	демонстрировать технические действия в спортивных играх:
51	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).
52	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному

							мячу с небольшого разбега).
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).
54	Обводка мячом ориентиров	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

55	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Бег на длинные дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
56	Бег на короткие дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
57	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
58	Правила техники выполнения метания на дальность норматива ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры
59	Метание малого мяча на	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	

	дальность						
60	Контроль - бег на результат 30 м. Правила проведение соревнований в спринте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
61	Специально – беговые упр. Контроль – кроссовый бег – 1000м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
62	Правила техники прыжка в длину с места норматива ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	
63	Правила техники челночного бега норматива ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
64	Проверка туристических навыков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	тренироваться в упражнениях общефизическ

							ой и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
65	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры

	Подвижные игры						
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	выполнять требования к сдаче норм ГТО
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	выполнять требования к сдаче норм ГТО
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	ТБ инструктаж. Возрождение Олимпийских игр.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Гладкий равномерный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской

							Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев
3	История первых Олимпийских игр современности. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия
4	Составление дневника физической культуры. Спринтерский бег.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для

							их направленного развития;
5	Физическая подготовка человека. Прыжковые упражнения в длину.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой
6	Основные показатели физической нагрузки. Метание малого мяча по движущей цели.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание малого мяча на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Прыжки в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной

	. Кроссовый бег.						физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Специально беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающ их и сложно-координированн ых упражнений (девочки);
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Упражнения для профилактики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и

	нарушений осанки						анализировать выполнение другими обучающимися
12	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
13	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися

14	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
15	Упражнения в ведении бакетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280	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);
16	Упражнения на передачу и броски баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов баскетбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх
18	ТБ во время занятий гимнастикой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	составлять и выполнять акробатические

	Акробатические комбинации						комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
19	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения

20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
21	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

							подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
24	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

							индивидуальных и возрастно-половых особенностей
25	Контроль – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
26	Тест на гибкость, наклон из положения стоя. ОФП.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных

							занятий физической культурой и спортом;
27	Висы и упоры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	анализировать его выполнение другими обучающимися
28	ОРУ. Прыжки через скакалку.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
29	ОФП. Поднимание в сед из положения лежа за единицу времени.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых

							особенностей
30	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	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;
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на

							открытых площадках и правилами предупреждения травматизма
32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	анализировать его выполнение другими обучающимися
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.игры на свежем воздухе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом

34	Упражнения лыжной подготовки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

36	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	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;
37	Зимний Фестиваль ГТО лыжные гонки	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных

							и возрастно-половых особенностей
38	Спуск в «ворота» из палок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	разучивать и выполнять технические действия
39	Прохождение дистанции 2 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
40	Полуконьковый и коньковый	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	контролировать режимы физической

	ход. Правила передвижения в колонне при подъеме.						нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой
41	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
42	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	разучивать и выполнять технические действия
43	ТБ во время занятий	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	разучивать и выполнять

	спортивными играми. Упражнения на передачу и броски волейбольного мяча						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.
44	Приём волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	анализировать его выполнение другими обучающимися
45	Передача волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
46	Игровая деятельность с	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	тренироваться в упражнениях общефизической

	использованием технических приёмов в подаче волейбольного мяча						и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
47	Игровая деятельность с использованием приёма волейбольного мяча снизу и сверху	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

	передачи волейбольного мяча снизу и сверху						индивидуальных и возрастно-половых особенностей
49	Удар по катящемуся футбольному мячу с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
50	Удар по катящемуся футбольному мячу с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	
51	Игровая деятельность с	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	футбол (ведение мяча с разной скоростью

	использованием технических приёмов остановки футбольного мяча						передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	анализировать его выполнение другими обучающимися
53	Игровая деятельность с использованием технических	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных

	приёмов ведения футбольного мяча						играх
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	анализировать его выполнение другими обучающимися
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх
57	Правила и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start	выполнять

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					/290663/	беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
60	Правила и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start	выполнять

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					/261990/	беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
62	Специально беговые упражнения, высокий старт.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением,

							использовать их в самостоятельных
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами
65	Правила и техника выполнения норматива	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	Выполнять метание мяча весом 150г

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры						
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	Выполнять норматив комплекс ГТО по стрельбе
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/	Выполнять норматив ГТО 3*10 челночный бег
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО».	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	готовить места для самостоятельных занятий

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени						физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	ТБ инструктаж. Истоки развития олимпизма в России	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Специально – беговые	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в

	упражнения. Бег с высокого старта.						Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	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;
4	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни
5	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств,

	физическими упражнениями. Метание мяча на дальность.						состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
6	Тактическая подготовка. Эстафетный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения
7	Способы и процедуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	составлять и выполнять

	оценивания техники двигательных действий в легкой атлетике.						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;
8	Планирование занятий технической подготовкой. Прыжки	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	объяснять положительное влияние занятий физической культурой и

	в длину с места.						спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни
9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Прыжки в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения

10	Упражнения для коррекции телосложения. Подвижные игры с бегом и метанием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Передача баскетбольного мяча после отскока от пола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3104/start/	объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить

							примеры из собственной жизни
12	Передача баскетбольного мяча после отскока от пола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/start/	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

13	Бросок баскетболь ного мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3103/start/	устанавливат ь причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональ ными возможностя ми основных систем организма;
14	Игровая деятельнос ть с использова нием разученных технически х баскетболь ных приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/	демонстриров ать и использовать технические действия спортивных игр
15	Учебная игра с	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/	демонстриров ать и

	личной защитой. Требования к спортивной экипировке при занятии баскетболом.						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
16	Повторение перемещения в стойке баскетболиста, передвижения с мячом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр

17	Разучивание игровых комбинаций в нападении. Тактика игры баскетбол в нападении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/	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
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Упражнени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	составлять планы самостоятельных занятий физической и технической

	я для профилактики нарушения осанки						подготовкой
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	
20	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	
21	Акробатические пирамиды	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

							;
22	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно выполнять
23	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
24	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	
25	Комбинаци	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	составлять

	я на низкой гимнастической перекладине						планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой
26	Преодоление препятствий наступанием	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и
27	Контроль – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой
28	Тест на гибкость, наклон из	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	подготовкой, распределять их в

	положения стоя. ОФП						недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу)
29	Бросок набивного мяча из положения сидя из – за головы, на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

30	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	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
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	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
32	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	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
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	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
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	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
35	Прохождение учебной дистанции выученным и раннее ходами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	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
36	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	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

							обучающими ся
37	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнован ия.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	выполнять переход с передвижени я попеременны м двухшажным ходом на передвижени е одновременн ым одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализироват ь его выполнение другими обучающими ся
38	Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	выполнять

	на лыжах, передача в эстафете.						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
39	Скользящий шаг	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	выполнять переход с передвижения попеременны

							м двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
40	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижени

							е одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
41	Зимний Фестиваль ГТО лыжные гонки.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	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
42	ТБ во время занятий спортивными играми. Верхняя прямая подача мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование
43	Верхняя	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	демонстриров

	прямая подача волейбольного мяча						ать и использовать технические действия спортивных игр
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
45	Перевод волейбольного мяча за голову	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использовани

							е разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических волейбольных приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
47	Средние и длинные передачи волейбольного мяча по прямой и диагонали.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку,

							использовани е разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
48	Тактически е действия при выполнени и углового удара по воротам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использовани е разученных технических действий в условиях игровой деятельности

							).
49	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
50	Игровая деятельность с использованием	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	футбол (средние и длинные передачи футбольного

	разученных технических приёмов						мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
51	Техника ударов по не движущемуся футбольному мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр
52	Игровая деятельность с использова	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	демонстрировать и использовать технические

	нием разученных технических приёмов в футболе.						действия спортивных игр
53	Круговая тренировка. Отработка технических и тактических действий в футболе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	тренироватьс я в упражнениях общефизичес кой и специальной физической подготовки с учётом индивидуаль ных и возрастно-половых особенностей ;
54	История ВФСК ГТО, возрождени е ГТО. Правила выполнени я спортивных	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах						техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	

57	Специально беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	
58	Гладкий равномерный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	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

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладин	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о

	е 90см						закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и

							спортом
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и

							соревнования х;
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятия х и соревнования х;
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической

	электронное оружие)						культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	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
67	Летний Фестиваль ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодейств

	я испытаний (тестов) 4 ступени						ия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	ТБ инструктаж. Физическая культура в современном обществе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	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;
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры

							движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	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;
4	Коррекция нарушения осанки. Бег на средние дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание

							объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
5	Коррекция избыточной массы тела. Бег на длинные дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
6	Правила проведения самостоятельных занятий	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	готовность соблюдать правила безопасности во

	при коррекции осанки и телосложения. Прыжки в длину способом "прогнувшись" .						время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактически е мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
7	Самостоятельн ая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность весом 150г.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетически х дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
8	Составление планов для самостоятельн	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять прыжок в длину с разбега способом

	ых занятий. Прыжок в длину с места.						«прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
9	Способы учёта индивидуальных особенностей. Специально беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

10	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Повороты с мячом на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. профилактика умственного перенапряжения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	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);
13	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	выполнять технические элементы
14	Тактические действия в нападении. упражнения для профилактики утомления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
15	Прямой нападающий удар	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	выполнять технические элементы
16	Тактические действия в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	демонстрировать и использовать

	нападении						технические действия спортивных игр:
17	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
19	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальным и показателями развития основных

							физических качеств
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по

							коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальным и показателями развития основных физических качеств
23	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Поднимание в сед из положения лежа за	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и

	единицу времени						ритмической гимнастики (девушки);
24	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и

							спортом;
26	ОРУ с скакалками. Контроль – прыжки через скакалку за единицу времени.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактически е мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
27	Тест на гибкость, наклон из положения стоя.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

28	Бросок набивного мяча из положения сидя из – за головы, на дальность. ОФП.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
29	Круговая тренировка. Строевые упр. ОРУ. ОФП. Упр. На равновесие.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальным и показателями развития основных физических качеств
30	ОРУ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	

	Строевые упр. Акробатическая комбинация. Висы и упоры.						
31	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	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;
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении

							учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоватьс я ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
34	Торможение боковым	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	повышение компетентности в

	скольжением						организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	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;
36	Лыжная подготовка в передвижения х на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
37	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов. Подготовка лыж и экипировки к занятиям.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	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);
38	Контроль – техника ходов. Повторение ходов. Смазка лыж и ремонт лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	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;
39	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	выполнять передвижение на лыжах

	– соревнования. История лыжного спорта в России.						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);
40	Полуконьковый и коньковый ход. Правила передвижения в колонне при подъеме.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоватьс

							я ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
41	Повторение изученных ходов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	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);
42	Зимний Фестиваль ГТО лыжные гонки	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	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);
43	ТБ во время занятий спортивными играми. Прямой нападающий	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр

	удар через сетку.						
44	Тактические действия волейболиста в защите	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
46	Контроль - верхняя передача мяча двумя руками над собой. Правила соревнований в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
47	Нижняя передача мяча двумя руками. Повт. техника нижней прямой подачи.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3210/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий

							на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
48	Нижняя подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	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;
49	Удар по мячу с разбега внутренней частью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	демонстрировать и использовать технические действия

	подъёма стопы						спортивных игр:
50	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).
51	Правила игры в мини-футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия

							спортивных игр:
52	Правила игры в мини-футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
54	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	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
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
58	Правила и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463	тренироваться в

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					/start/	упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с

	стоя на гимнастической скамье						установленными требованиями к их технике;
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в

	или электронное оружие)						соответствии с установленными требованиями к их технике
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени						беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Здоровье и здоровый образ жизни	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных

							спортсменов-олимпийцев;
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Бег на длинные дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	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;
4	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном

							сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
5	Восстановительный массаж. Прыжки в длину "прогнувшись"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
6	Банные процедуры. Прыжки в длину "согнув ноги"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-

							половых особенностей.
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Метание спортивного снаряда с места на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой
8	Измерение функциональных резервов организма. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время

							активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
9	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Специально беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
10	Занятия физической культурой и режим питания. Эстафетный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
11	ТБ во время	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/346	совершенствовать

	занятий спортивными играми. Ведение баскетбольного мяча					2/start/	технические действия в спортивных играх: баскетбол
12	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
13	Передача баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
14	Приемы и броски баскетбольного мяча на месте с отскоком об пол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
15	Приемы и броски баскетбольного мяча в прыжке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
16	Приемы и броски баскетбольного мяча после	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх:

	ведения						баскетбол
17	Учебная игра баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Длинный кувырок с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
19	Кувырок назад в упор	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения

							(юноши);
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

22	Упражнения черлидинга	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
23	Строевые упр. Акробатическая комбинация. Висы и упоры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
24	Прыжки через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/	определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях

							физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
26	Тест на гибкость, наклон из положения стоя. ОФП.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий

							физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
27	Бросок набивного мяча из положения сидя из – за головы, на дальность. ОФП.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	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;
28	Упражнения на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	её целевое предназначение, связь с характером

	движений.						и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
29	Комплекс ритмической гимнастики (девочки), ОФП (юноши)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
30	ТБ во время занятий лыжной подготовкой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/	осознание необходимости ведения здорового

	Передвижение попеременным двухшажным ходом						образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения,

							самовыражению в избранном виде спорта;
33	Передвижение одновременным одношажным ходом по учебной дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
34	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
35	Переход с хода на ход,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	стремление к физическому

	преодоление контруклонов. Подготовка лыж и экипировки к занятиям.						совершенствовани ю, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
36	Контроль – техника ходов. Повторение ходов. Смазка лыж и ремонт лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
37	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования. История лыжного спорта в России.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и

							возрастно-половых особенностей.
38	Полуконьковый и коньковый ход. Правила передвижения в колонне при подъеме.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
39	Повторение изученных ходов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
40	Спуски с гор, повороты, торможение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	стремление к физическому совершенствовани

							ю, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
41	Зимний фестиваль ГТО, лыжные гонки.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
42	ТБ во время занятий спортивными играми. Подача волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействоват ь с игроками своих команд в условиях игровой

							деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
43	Подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействоват ь с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
44	Приёмы и передачи волейбольного мяча на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействоват

							ь с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
45	Приёмы и передачи в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействоват ь с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
46	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх:

							баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействоват ь с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
47	Блокировка. Учебная игра в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействоват ь с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
48	Ведение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	совершенствовать

	футбольного мяча						технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействоват ь с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
49	Ведение футбольного мяча с обводкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействоват ь с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и

							защите;
50	Приемы футбольного мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
51	Передачи мяча, работа в парах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации

							тактических действий в нападении и защите;
52	Остановки и удары по футбольному мячу с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
53	Остановки и удары по футбольному мячу в движении. Учебная игра в мини-футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в

							условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
54	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт, специально беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и

	Первая помощь при травмах						направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных

							требований комплекса ГТО;
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
60	Правила и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/323	готовность

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					9/start/	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;
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных

							интересов и потребностей
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1			освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	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;
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять

							способы оказания первой помощи;
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	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;
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П. Физическая культура: 5-й класс: учебник, 13-е издание, переработанное. Москва: «Просвещение».

Матвеев А.П. Физическая культура 6-7-е классы: учебник, 13-е издание, переработанное. Москва: «Просвещение».

Матвеев А.П. Физическая культура 8-9-е классы: учебник, 12-е издание, переработанное. Москва: «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 классы — Москва: Просвещение.

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 классы — Москва: Просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- ФГИС Моя школа (https://myschool.edu.ru)
- Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
- ВФСК ГТО (https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896)
- ГТО76.рф (https://гто76.рф/?ysclid=lm67a3zc1473668165)