

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации г. Вологды

МАОУ «Центр образования № 42»

Рассмотрено педагогическим советом

Протокол №1

От 30.08.2022

Утверждено приказом директора

Приказ №135-ОД

От 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(ID 3314127)**

**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Вологда 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

Модуль спортивные игры (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 8 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая



деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**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 полушагата, 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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 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

### *Универсальные познавательные 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.

#### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

#### ***Универсальные учебные регулятивные 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**

### **5 КЛАСС**

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);

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);

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

### **6 КЛАСС**

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 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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);

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

## 7 КЛАСС

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 школьников, 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, прыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);  
выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);  
выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;  
выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;  
выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);  
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);  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 КЛАСС**

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 учащимися 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 учащимися, 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;

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);

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

## 9 КЛАСС

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 учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий



технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол,

взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	В процессе урока	-	-	Урок «Готов к труду и обороне – Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	В процессе урока	-	-	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	-	0,5	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	-	0,5	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	В процессе урока	-	-	Урок «Режим дня» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	В процессе урока	-	-	Урок «Режим дня» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>

					<a href="#">1253/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Осанка как показатель физического развития человека» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Наблюдаем за развитием» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0,5	-	0,5	Урок «Осанка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0,5	-	0,5	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>

Итого по разделу		1			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Утренняя гимнастика» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	14	2	12	Урок «Физическая подготовка. Ее связь с укреплением здоровья» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>

					<p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a></p> <p>Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a></p> <p>Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a></p> <p>Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a></p> <p>Урок «Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a></p> <p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a></p> <p>Урок «Лазанье» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a></p>
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика».	16	2	14	<p>Урок «Легкая атлетика. Бег»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a></p> <p>Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/29">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/29</a></p>

					<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">0630/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и равномерный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и равномерный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a></p> <p>Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a></p>
3.10	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>	20	2	18	<p>Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a></p> <p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a></p> <p>Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a></p> <p>Урок «Спуски, какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a></p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Лыжные</p>

					гонки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
3.11.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b>	2	0	2	Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a> Урок «Тактика – технические действия баскетболистов» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
3.12	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>	2	0	2	Урок «Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a> Урок «Прием и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w">https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w</a>
3.13	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b>	2	0	2	Урок «Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M">https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M</a> Урок «Знания о физической культуре. Футбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	2	8	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	0.5	0	0.5	Урок «Возрождение Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	0,5	0	0,5	Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0.5	0	0.5	Урок «Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/</a>



2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Физическая нагрузка и особенности еедозирования» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/</a>
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0,5	0	0,5	Урок «Оценка физической подготовленности»(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Закаливание» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>  Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>

3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Упражнения для профилактики нарушений зрения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspet/314122/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspet/314122/</a>
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	14	2	12	<p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a></p> <p>Урок «Акробатическая комбинация» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UWLC-hpND2g">https://www.youtube.com/watch?v=UWLC-hpND2g</a></p> <p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a></p> <p>Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a></p> <p>Урок «Упражнения на гимнастических снарядах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a></p> <p>Урок «висы и упоры: упражнения на перекладине» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg">https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg</a></p> <p>Урок «Лазание по канату: техника выполнения» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I76Cfl2e2g0">https://www.youtube.com/watch?v=I76Cfl2e2g0</a></p> <p>Урок «Ритмическая гимнастика и упражнения на кольцах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a></p>

3.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	16	2	14	<p>Урок «Легкая атлетика. Бег»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика: прыжки» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика: метание малого мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a></p>
3.6	Модуль «Зимние виды спорта».	20	2	18	<p>Урок «Передвижения на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a></p> <p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspet/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspet/190984/</a></p> <p>Урок «Спуски, какие они?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a></p>
3.7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	2	0	2	<p>Урок «Баскетбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a></p> <p>Урок «Тактико –технические действия баскетболистов»</p>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	2	0	2	Урок «Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
3.9	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	2	0	2	Урок «Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M">https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M</a> Урок «Знания о физической культуре. Футбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	2	8	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0,5	0	0,5	Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	0.5	0	0.5	Урок «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/</a>
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Физическая культура. Основные понятия» (РЭШ)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YzVttJ85G2M">https://www.youtube.com/watch?v=YzVttJ85G2M</a>

2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	В процессе урока	-	-	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/</a>
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	В процессе урока	-	-	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	В процессе урока	-	-	Урок «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1gZpgbvGgHY">https://www.youtube.com/watch?v=1gZpgbvGgHY</a>
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	В процессе урока	-	-	Урок «Оценка эффективности занятий физической подготовкой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	В процессе урока	-	-	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a>
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0.5	Урок «Оценка физической подготовленности» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	В процессе урока	-	-	<p>Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a></p> <p>Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a></p>
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	В процессе урока	-	-	<p>Урок «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a></p>
3.3.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	14	2	12	<p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a></p> <p>Урок «Акробатическая комбинация»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UWLC-hpND2g">https://www.youtube.com/watch?v=UWLC-hpND2g</a></p> <p>Урок «Акробатические пирамиды» <a href="https://vk.com/video-47882197_171062491">https://vk.com/video-47882197_171062491</a></p> <p>Урок «Упражнение стойка на голове»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mzap7NxMzjw">https://www.youtube.com/watch?v=Mzap7NxMzjw</a></p> <p>Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a></p> <p>Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a></p> <p>Урок «Лазанье по канату</p>

					способом в 2 приема» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA">https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA</a>
3.4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	16	2	14	<p>Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a></p> <p>Урок «Эстафетный бег»</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE">https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика: метание малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a></p>
3.5	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>	20	2	18	<p>Урок «Торможения и повороты на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a></p> <p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspet/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspet/190984/</a></p> <p>Урок «Спуски, какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a></p> <p>Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/22">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/22</a></p>



					<a href="#">4884/</a> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a> Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>
3.6	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b>	2	0	2	Урок «Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a> Урок «Технико – тактические действия баскетболистов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>
3.7	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>	2	0	2	Урок «Верхняя прямая подача мяча» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XPVvk48a6CSA">https://www.youtube.com/watch?v=XPVvk48a6CSA</a> Урок «Совершенствование технике подачи мяча»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/</a>
3.8	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b>	2	0	2	Урок «Передача мяча в футболе»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/</a> Урок «Тактические действия футболистов»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	2	8	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>  Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

#### 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Основные показатели физического развития» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hISZJzEUGf8">https://www.youtube.com/watch?v=hISZJzEUGf8</a>
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	1	0	1	Урок адаптивной физкультуры  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g74kvz_jNEY">https://www.youtube.com/watch?v=g74kvz_jNEY</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					

2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	0,5	0	0,5	Урок «Осанка» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yQI9ZFGvOo8">https://www.youtube.com/watch?v=yQI9ZFGvOo8</a>  Урок «Осанка как показатель физического развития человека» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	0,5	0	0,5	Урок «Упражнения для коррекции фигуры» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Организация и планирование самостоятельных занятий для развития физических качеств» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/</a>
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Упражнения для профилактики нарушения зрения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>  Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
3.2.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	14	2	12	Урок «Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/</a>  Урок «Упражнения на брусьях»

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/</a> Урок «Комплекс вольных упражнений» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T117Usz4vJU">https://www.youtube.com/watch?v=T117Usz4vJU</a>  Урок «Групповые вольные упражнения» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qicsTZlgaqU">https://www.youtube.com/watch?v=qicsTZlgaqU</a>
3.3.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	16	2	14	Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a> Урок «Прыжок с разбега способом «прогнувшись»» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg">https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg</a>  Урок «Знания о физической культуре. Легкая атлетика» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>  Урок «Челночный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/</a> Урок «Метание малого мяча на дальность с 3 шагов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NHgQr132JEc">https://www.youtube.com/watch?v=NHgQr132JEc</a>
3.4	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>	19	2	17	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>  Урок «Преодолеваем препятствие на лыжах (переступаем или подползаем)» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G75Zm3DNJ8w">https://www.youtube.com/watch?v=G75Zm3DNJ8w</a>

					<p>Урок «Торможения и повороты на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a></p> <p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a></p>
3.5	<b>Модуль «Плавание».</b>	1	0	1	<p>Урок «Обучение плаванию – базовые техники плавания»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xe5N9m8ZONU">https://www.youtube.com/watch?v=Xe5N9m8ZONU</a></p>
3.6	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b>	2	0	2	<p>Урок «Повороты в баскетболе»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oE0IYnsaDdM">https://www.youtube.com/watch?v=oE0IYnsaDdM</a></p> <p>Урок «Техника броска баскетбольного мяча»(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a></p>
3.7	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>	2	0	2	<p>Урок «Прямой нападающий удар»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a></p> <p>Урок «Обучение технике прямого нападающего удара»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JQ1N_srd98g">https://www.youtube.com/watch?v=JQ1N_srd98g</a></p>

3.8	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b>	2	0	2	<p>Урок «Передача мяча в футболе»(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/</a></p> <p>Урок «Тактические действия футболистов»(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a></p>
-----	--	---	---	---	--

Итого по разделу

58

**Раздел 4. СПОРТ**

4.1	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	2	8	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>  Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/</a>
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	8	60	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	0,5	0	0,5	Урок «Здоровый образ жизни и его составляющие» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>
1.2.	<b>Пешие туристские подходы</b>	0,5	0	0,5	Урок «Идеальный поход» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vn_g0k17QRDI">https://www.youtube.com/watch?v=vn_g0k17QRDI</a>
1.3.	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	В процессе урока	-	-	Урок» Прикладно – ориентированная Физкультурная деятельность» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Восстановительный массаж</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Взаимосвязь массажа и физкультуры» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I-b8sawUlnM">https://www.youtube.com/watch?v=I-b8sawUlnM</a>

2.2.	<b>Банные процедуры</b>	В процессе урока	-	-	Видео «Полезь бани» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h1sXYGkpbLE">https://www.youtube.com/watch?v=h1sXYGkpbLE</a>
2.3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	0,5	0	0,5	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	0,5	0	0,5	Урок «Организация самостоятельных занятий физической культурой» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/</a>
3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Упражнения для коррекции фигуры» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	В процессе урока	-	-	Урок «Организация самостоятельных занятий физической культурой» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	14	2	12	Урок «Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону- техника выполнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/</a> Видео «Гимнастика. Кувырки назад. ВСОШ по ФК» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SSStAVrmgQNQ">https://www.youtube.com/watch?v=SSStAVrmgQNQ</a> Урок «Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a> Видео «Акробатическая комбинация 9 -11 кл» (девушки)» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mkw5--0uVyQ">https://www.youtube.com/watch?v=Mkw5--0uVyQ</a>

					<p>Видео «Акробатическая комбинация 9-11 кл (юноши)»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578">https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578</a>          Урок «Упражнения на перекладине. Подъем переворотом, виссогнувшись – вис прогнувшись – техника выполнения»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/</a>          Урок «Висы и упоры; упражнения на перекладине»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a>          Видео «Комбинация на гимнастическом бревне»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0">https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0</a>          Урок «Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JSDwQIQ6wU">https://www.youtube.com/watch?v=JSDwQIQ6wU</a></p>
3.5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	16	2	14	<p>Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>          Урок «Физическое совершенствование. Легкая атлетика»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>          Урок «Метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 шагов разбега на дальность»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/</a></p>
3.6	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>	19	2	17	<p>Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>          Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a></p>
3.7	<b>Модуль «Плавание».</b>	1	0	1	<p>Урок «Знание о физической культуре. Плавание»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/</a></p>



3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	2	0	2	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a> Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
3.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	2	0	2	Урок «Прямой нападающий удар» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a>  Урок «Тактические действия волейболистов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=К6oc44n8Jr8">https://www.youtube.com/watch?v=К6oc44n8Jr8</a> Урок «Волейбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
3.10	Модуль «Спортивные игры. Футбол»	2	0	2	Урок «Тактические действия футболистов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>  Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	2	8	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно –спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>  Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила техники безопасности во время занятий. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками».	1		1	Устный опрос; Практическая работа
2.	Лёгкая атлетика. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. Режим дня и его значение для современного школьника	1		1	Устный опрос; Практическая работа
3.	Лёгкая атлетика. Бег 1000 метров. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1	Устный опрос; Практическая работа
4.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. П/И «Разведчики и часовые». Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	1		Зачет
5.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1		1	Практическая работа;
6.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1		1	Практическая работа;
7.	Лёгкая атлетика. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места - на результат.	1	1		Зачет;
8.	Лёгкая атлетика. Прыжок с 7-9 шагов разбега - на результат	1	1		Зачет
9.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1		1	Практическая работа;
10.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1			Практическая работа;
11.	Совершенствование технику челночного бега 3*10, 6*10	1		1	Практическая работа; устный опрос;

12.	Совершенствование техники бега по дистанции 1000м.	1		1	Практическая работа; устный опрос;
13.	Проект «История возникновения игры футбол»	1		1	Практическая работа; устный опрос;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1		1	Практическая работа;
15.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1	Практическая работа; устный опрос;
16.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1	Практическая работа; устный опрос;
17.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Строевые упражнения. Висы и упоры. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	Практическая работа; устный опрос;
18.	Гимнастика. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из вися лёжа(д). Строевые упражнения. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		1	Практическая работа;
19.	Гимнастика. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам». Измерение индивидуальных показателей физического развития	1		1	Практическая работа;
20.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1		1	Практическая работа;
21.	Гимнастика. Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1		1	Практическая работа; устный опрос;
22.	Гимнастика. Опорный прыжок - на результат.	1	1		Зачет
23.	Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость	1		1	Практическая работа;

24.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на развитие гибкости	1		1	Практическая работа;
25.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
26.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
27.	Гимнастика. Комбинации освоенных элементов. Упражнения на развитие гибкости	1		1	Практическая работа;
28.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на развитие координации	1	1		Зачет;
29.	Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	Практическая работа;
30.	Техника выполнения лазания по канату.	1		1	Практическая работа;
31.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1		1	Практическая работа; устный опрос;
32.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1		1	Практическая работа; устный опрос;
33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1		1	Практическая работа;
34.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1	Практическая работа;
35.	Лыжная подготовка. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		1	Практическая работа;
36.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1		1	Практическая работа;
37.	Лыжная подготовка. Техника бесшажного одновременного хода. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1		1	Практическая работа;
38.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода. Ведение дневника физической культуры	1		1	Практическая работа;

39.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двухшажного лыжного хода	1		1	Практическая работа;
40.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	1		Зачет;
41.	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1		1	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1		1	Практическая работа;
43.	Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием . Прохождение дистанции 2,5 км.	1		1	Практическая работа;
44.	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом . Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	1		1	Практическая работа;
45.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	1		1	Практическая работа;
46.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом	1		1	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1		1	Практическая работа;
48.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1		1	Практическая работа;
49.	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1		1	Практическая работа;
50.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1		1	Практическая работа;
51.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1		1	Практическая работа;

52.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1		1	Практическая работа;
53.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1		1	Практическая работа;
54.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	Практическая работа;
55.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени Челночный бег, сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, прыжок в длину с места.	1		1	Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		1	Практическая работа; Устный опрос
57.	Прыжка в высоту перешагиванием. Упражнения утренней зарядки	1		1	Практическая работа;
58.	Лёгкая атлетика. Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники Прыжка в высоту. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1	Практическая работа;
59.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту на результат	1	1		Зачет
60.	Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Упражнения на формирование телосложения	1		1	Практическая работа;
61.	Лёгкая атлетика. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Упражнения на формирование телосложения	1		1	Практическая работа;
62.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1		1	Практическая работа;
63.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1		1	Практическая работа;
64.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1		1	Практическая работа;

65.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние	1		1	Практическая работа;
66.	Лёгкая атлетика. Бег 1000м.	1		1	Практическая работа;
67.	Лёгкая атлетика. Бег 2 км без учёта времени.	1		1	Практическая работа;
68.	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила техники безопасности во время занятий. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками».	1		1	Устный опрос;
2.	Лёгкая атлетика. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. Составление дневника физической культуры	1		1	Устный опрос;
3.	Лёгкая атлетика. Бег 1000 метров. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Физическая подготовка человека	1		1	Практическая работа;
4.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1		Зачет
5.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	Практическая работа;
6.	Лёгкая атлетика. Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель» Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	Практическая работа;

7.	Лёгкая атлетика. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места - на результат.	1	1		Практическая работа;
8.	Лёгкая атлетика. Прыжок с 7-9 шагов разбега - на результат	1	1		Зачет
9.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1		1	Практическая работа;
10.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1			Практическая работа;
11.	Совершенствование технику челночного бега 3*10, 6*10	1		1	Практическая работа;
12.	Совершенствование техники бега по дистанции 1000м. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	Практическая работа; устный опрос;
13.	Проект «Основные правила игры футбол»	1		1	Устный опрос;
14.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1		1	Практическая работа; устный опрос;
15.	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1	Практическая работа; устный опрос;
16.	Правила развития физических качеств. Правила измерения показателей физической подготовленности	1		1	Практическая работа;
17.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Строевые упражнения. Висы и упоры. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	Практическая работа;
18.	Гимнастика. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы(д).Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1		1	Практическая работа;
19.	Гимнастика. Строевые упражнения. Опорный прыжок. (козёл в ширину, высота 100-110см). Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1		1	Практическая работа;
20.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1		1	Зачет;
21.	Гимнастика. Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		1	Практическая работа;



22.	Гимнастика. Опорный прыжок - на результат.	1	1		Зачет
23.	Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость	1		1	Практическая работа;
24.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на развитие гибкости	1		1	Практическая работа;
25.	«Гимнастика. Мост» из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
26.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках. Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
27.	Гимнастика. Комбинации освоенных элементов. Упражнения на развитие гибкости	1		1	Практическая работа;
28.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	1		Зачет
29.	Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	Практическая работа;
30.	Техника выполнения лазания по канату.	1		1	Практическая работа;
31.	Проект «Правила игры в волейбол»	1		1	Практическая работа;
32.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1		1	Практическая работа;
33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда. Обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1		1	Практическая работа;
34.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1	Практическая работа;
35.	Лыжная подготовка. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		1	Практическая работа;

36.	Лыжная подготовка Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода.	1		1	Практическая работа;
37.	Лыжная подготовка. Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1		1	Практическая работа;
38.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода. Ведение дневника физической культуры	1		1	Практическая работа;
39.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1		1	Практическая работа;
40.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	1		Зачет
41.	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 2 км. Эстафеты-игры.	1		1	Практическая работа;
42.	Лыжная подготовка. Торможение упором.	1		1	Практическая работа;
43.	Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	1		1	Практическая работа;
44.	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом. Торможение упором. Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	1		1	Практическая работа;
45.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	1		1	Практическая работа;
46.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом	1		1	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1		1	Практическая работа;
48.	Лыжная подготовка. Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1		1	Практическая работа;
49.	Техника подъема на лыжах способом «полуёлочка»	1		1	Практическая работа;

50.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1		1	Практическая работа;
51.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1		1	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1		1	Практическая работа;
53.	Проект «Основные правила игры в баскетбол»	1		1	Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1		1	Практическая работа;
55.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени Челночный бег, сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, прыжок в длину с места.	1		1	Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1		1	Практическая работа;
57.	Прыжка в высоту перешагиванием. «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр»	1		1	Практическая работа;
58.	Лёгкая атлетика. Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники Прыжка в высоту. Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1		1	Практическая работа;
59.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту на результат	1	1		Зачет
60.	Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт (до 10- 15 м). Упражнения на формирование телосложения	1		1	Практическая работа;
61.	Лёгкая атлетика. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Упражнения на формирование телосложения	1		1	Практическая работа;
62.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1		1	Практическая работа;

63.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1		1	Практическая работа;
64.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1		1	Практическая работа;
65.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние	1		1	Практическая работа;
66.	Лёгкая атлетика. Бег 1500м.	1		1	Практическая работа;
67.	Лёгкая атлетика. Бег 2 км без учёта времени.	1		1	Практическая работа;
68.	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	1		1	Устный опрос;
2.	Лёгкая атлетика. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. Составление дневника физической культуры	1		1	Устный опрос;
3.	Лёгкая атлетика. Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Физическая подготовка человека. Понятие «техническая подготовка»	1		1	Практическая работа;
4.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Составление плана занятий по технической подготовке	1	1		Зачет
5.	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Горизонтальную и вертикальную цель. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1	Практическая работа;

6.	Лёгкая атлетика. Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1	Практическая работа;
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки с места - на результат.	1	1		Практическая работа;
8.	Лёгкая атлетика. Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат	1	1		Зачет
9.	Содержание требований Комплекса ГТО 4-й ступени	1		1	Практическая работа;
10.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1		1	Практическая работа;
11.	Совершенствование технику челночного бега 3*10, 6*10	1		1	Практическая работа;
12.	Совершенствование техники бега по дистанции 2000м. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	Практическая работа; устный опрос;
13.	Проект «История возникновения игры футбол»	1		1	Устный опрос;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1		1	Практическая работа; устный опрос;
15.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1		1	Практическая работа; устный опрос;
16.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1		1	Практическая работа;
17.	Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1		1	Практическая работа;
18.	Гимнастика Висы и упоры. Подъём переворотом. Подтягивание в висе на результат	1		1	Практическая работа;
19.	Гимнастика. Опорный прыжок Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики, козёл в ширину, высота 100-115 см.). Прыжок ноги врозь (девочки, козёл в ширину, высота 105-110 см.). Комплекс	1		1	Практическая работа;

	упражнений на растягивание мышц (стретчинг)				
20.	Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1		1	Зачет;
21.	Гимнастика Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	Практическая работа;
22.	Гимнастика. Опорный прыжок - на результат. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1		Зачет
23.	Гимнастика Стойка на голове и руках. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость	1		1	Практическая работа;
24.	Гимнастика Кувырок назад в полушпагат. Мост. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки) на развитие гибкости	1		1	Практическая работа;
25.	Акробатика Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (д). Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
26.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
27.	Гимнастика. Комбинации освоенных элементов. Упражнения для коррекции телосложения	1		1	Практическая работа;
28.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1	1		Зачет
29.	Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения для коррекции телосложения	1		1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1		1	Практическая работа;

31.	Проект «История возникновения игры в волейбол»	1		1	Практическая работа;
32.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1		1	Практическая работа;
33.	Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Практическая работа;
34.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1	Практическая работа;
35.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1		1	Практическая работа;
36.	Лыжная подготовка Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода.	1		1	Практическая работа;
37.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный коньковый ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный коньковый ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1		1	Практическая работа;
38.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный коньковый ход Ведение дневника физической культуры	1		1	Практическая работа;
39.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1		1	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	1		Зачет
41.	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 2 км. Эстафеты-игры.	1		1	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1		1	Практическая работа;

43.	Лыжная подготовка. Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона Прохождение дистанции 2,5 км.	1		1	Практическая работа;
44.	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом. Торможение упором. Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	1		1	Практическая работа;
45.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	1		1	Практическая работа;
46.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом	1		1	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1		1	Практическая работа;
48.	Лыжная подготовка. Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход	1		1	Практическая работа;
49.	Лыжная подготовка. Спуски и подъемы Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	1		1	Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный коньковый ход	1		1	Практическая работа;
51.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	1		1	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий	1		1	Практическая работа;
53.	Проект «Баскетбол в программе Олимпийских игр»	1		1	Практическая работа;
54.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		1	Практическая работа;
55.	Содержание требований Комплекса ГТО 4-й ступени Челночный бег, сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, прыжок в длину с места.	1		1	Практическая работа;



56.	Лёгкая атлетика. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1		1	Практическая работа;
57.	Прыжка в высоту перешагиванием. «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1		1	Практическая работа;
58.	Лёгкая атлетика. Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники Прыжка в высоту. Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1		1	Практическая работа;
59.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту на результат	1	1		Зачет
60.	Передача эстафетной палочки. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1		1	Практическая работа;
61.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег от 3 до 5 мин. Упражнения на формирование телосложения	1		1	Практическая работа;
62.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1		1	Практическая работа;
63.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1		1	Практическая работа;
64.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1		1	Практическая работа;
65.	Лёгкая атлетика. Метания малого мяча на результат. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Практическая работа;
66.	Лёгкая атлетика. Бег 1500м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Практическая работа;
67.	Лёгкая атлетика. Бег 2 км без учёта времени. Развитие выносливости.	1		1	Практическая работа;
68.	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	1		1	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Составление дневника физической культуры	1		1	Устный опрос;
3.	Лёгкая атлетика. Бег 2000 метров. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Физическая подготовка человека. Понятие «техническая подготовка»	1		1	Практическая работа;
4.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Составление плана занятий по технической подготовке	1	1		Зачет
5.	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Физическая культура в современном обществе	1		1	Практическая работа;
6.	Лёгкая атлетика. Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1	Практическая работа;
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки с места - на результат.	1	1		Зачет
8.	Лёгкая атлетика. Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат	1	1		Зачет
9.	Содержание требований Комплекса ГТО 4-й ступени	1		1	Практическая работа;
10.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1		1	Практическая работа;
11.	Совершенствование технику челночного бега 3*10, 6*10	1		1	Практическая работа;
12.	Совершенствование техники бега по дистанции 2000м. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1		1	Практическая работа; устный опрос;

13.	Способы самостоятельного обучения технике удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1		1	Устный опрос;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1		1	Практическая работа; устный опрос;
15.	Адаптивная физическая культура. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1		1	Практическая работа; устный опрос;
16.	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	1		1	Практическая работа;
17.	Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Гимнастика Висы и упоры. Подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём разгибом, подъём завесом вне.	1		1	Практическая работа;
18.	Гимнастика Висы и упоры. Вис присев; вис прогнувшись; сед боком, соскок. Подтягивание в висе на результат	1		1	Практическая работа;
19.	Гимнастика. Опорный прыжок Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики, козёл в ширину, высота 110-115 см.). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки, конь в ширину, высота 110 см.). Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1		1	Практическая работа;
20.	Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки).	1		1	Зачет;
21.	Гимнастика Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	Практическая работа;
22.	Гимнастика. Опорный прыжок - на результат. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1		Зачет

23.	Гимнастика Стойка на голове и руках. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость	1		1	Практическая работа;
24.	Гимнастика Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене	1		1	Практическая работа;
25.	Акробатика Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи и поворот в упор на одном колене (девочки). Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
26.	Кувырки вперед и назад. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
27.	Гимнастика. Комбинации освоенных элементов. Упражнения для коррекции телосложения	1		1	Практическая работа;
28.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1	1		Зачет
29.	Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения для коррекции телосложения	1		1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1		1	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки	1		1	Практическая работа;
32.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1		1	Практическая работа;
33.	Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Практическая работа;
34.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1	Практическая работа;
35.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		1	Практическая работа;
36.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		1	Практическая работа;

37.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный коньковый ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный коньковый ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1		1	Практическая работа;
38.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный коньковый ход Ведение дневника физической культуры	1		1	Практическая работа;
39.	Лыжная подготовка. Коньковый ход	1		1	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	1		Зачет
41.	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 3 км. Эстафеты-игры.	1		1	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1		1	Практическая работа;
43.	Лыжная подготовка. Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона Прохождение дистанции 3 км.	1		1	Практическая работа;
44.	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом. Торможение упором. Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	1		1	Практическая работа;
45.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	1		1	Практическая работа;
46.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом	1		1	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1		1	Практическая работа;
48.	Лыжная подготовка. Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1		1	Практическая работа;
49.	Лыжная подготовка. Спуски и подъемы Техника безопасности при спусках и подъемах.	1		1	Практическая работа;

	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте.				
50.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		1	Практическая работа;
51.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		1	Практическая работа;
52.	Плавание. Проект «Плавание в программе современных Олимпийских игр» Техника безопасности в бассейне на занятиях плавательной подготовкой	1		1	Практическая работа;
53.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1		1	Практическая работа;
54.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1		1	Практическая работа;
55.	Содержание требований Комплекса ГТО 4-й ступени Челночный бег, сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, прыжок в длину с места.	1		1	Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Профилактика умственного перенапряжения	1		1	Практическая работа;
57.	Прыжка в высоту перешагиванием. «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1		1	Практическая работа;
58.	Лёгкая атлетика. Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники Прыжка в высоту. Профилактика умственного перенапряжения	1		1	Практическая работа;
59.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту на результат	1	1		Зачет
60.	Передача эстафетной палочки. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1		1	Практическая работа;
61.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег от 3 до 5 мин. Упражнения на формирование телосложения	1		1	Практическая работа;

62.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1		1	Практическая работа;
63.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1		1	Практическая работа;
64.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1		1	Практическая работа;
65.	Лёгкая атлетика. Метания малого мяча на результат. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Практическая работа;
66.	Лёгкая атлетика. Бег 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Практическая работа;
67.	Лёгкая атлетика. Бег 3 км без учёта времени. Развитие выносливости.	1		1	Практическая работа;
68.	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8		60

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	1		1	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Составление дневника физической культуры	1		1	Устный опрос;
3.	Лёгкая атлетика. Бег 2000 метров. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Физическая подготовка человека. Профессионально-прикладная физическая культура	1		1	Практическая работа;
4.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. «Оздоровительные свойства банных процедур и правила их проведения»	1	1		Зачет
5.	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1	Практическая работа;

	Самостоятельное закаливание организма способом обливания водой				
6.	Лёгкая атлетика. Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность. Занятия физической культурой и режим питания	1		1	Практическая работа;
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки с места - на результат.	1	1		Зачет
8.	Лёгкая атлетика. Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат	1	1		Зачет
9.	Содержание требований Комплекса ГТО 4-й ступени	1		1	Практическая работа;
10.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1		1	Практическая работа;
11.	Совершенствование технику челночного бега 3*10, 6*10	1		1	Практическая работа;
12.	Совершенствование техники бега по дистанции 2000м. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1		1	Практическая работа; устный опрос;
13.	Совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1		1	Устный опрос;
14.	Организация атакующего взаимодействия игроков при подаче углового мяча.	1		1	Практическая работа; устный опрос;
15.	Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы	1		1	Практическая работа; устный опрос;
16.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Измерение функциональных резервов организма	1		1	Практическая работа;
17.	Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Гимнастика Висы и упоры. Подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём разгибом, подъём завесом вне.	1		1	Практическая работа;
18.	Гимнастика Висы и упоры. Вис присев; вис прогнувшись; сед боком, соскок. Подтягивание в висе на результат	1		1	Практическая работа;



19.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики, козёл в длину, высота 110-115 см.). Прыжок боком с (девочки, конь в ширину, высота 110 см.). Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1		1	Практическая работа;
20.	Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла прыжок боком с (девочки, конь в ширину, высота 110 см.).	1		1	Зачет;
21.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики, козёл в длину, высота 110-115 см.). Прыжок боком с (девочки, конь в ширину, высота 110 см.). Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	Практическая работа;
22.	Гимнастика. Опорный прыжок - на результат. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1		Зачет
23.	Гимнастика Стойка на голове и руках. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость	1		1	Практическая работа;
24.	Гимнастика Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене	1		1	Практическая работа;
25.	Акробатика Длинный кувырок. Мост из положения стоя, без помощи и поворот в упор на одном колене (девочки). Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
26.	Длинный кувырок.. Мост из положения стоя, без помощи и поворот в упор на одном колене (девочки). Упражнения на развитие координации	1		1	Практическая работа;
27.	Гимнастика. Комбинации освоенных элементов. Упражнения для коррекции телосложения	1		1	Практическая работа;
28.	Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1	1		Зачет
29.	Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения для коррекции телосложения	1		1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений	1		1	Практическая работа;

	ритмической гимнастикой (девочки).				
31.	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		1	Практическая работа;
32.	Совершенствование техники приема и передачи мяча в условиях игровой учебной деятельности	1		1	Практическая работа;
33.	Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Практическая работа;
34.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1	Практическая работа;
35.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		1	Практическая работа;
36.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		1	Практическая работа;
37.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный коньковый ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный коньковый ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1		1	Практическая работа;
38.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный коньковый ход. Ведение дневника физической культуры	1		1	Практическая работа;
39.	Лыжная подготовка. Коньковый ход	1		1	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	1		Зачет
41.	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 3 км. Эстафеты-игры.	1		1	Практическая работа;

42.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1		1	Практическая работа;
43.	Лыжная подготовка. Способы самостоятельного обучения технике торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции 3 км.	1		1	Практическая работа;
44.	Лыжная подготовка. Техника торможения боковым скольжением Дистанция 3 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1		1	Практическая работа;
45.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	1		1	Практическая работа;
46.	Лыжная подготовка. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом	1		1	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 5 км.	1		1	Практическая работа;
48.	Лыжная подготовка. Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход	1		1	Практическая работа;
49.	Лыжная подготовка. Спуски и подъемы Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 5 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	1		1	Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход	1		1	Практическая работа;
51.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход	1		1	Практическая работа;
52.	Плавание. Способы самостоятельного совершенствования техники плавания способом кроль на груди. Техника старта	1		1	Практическая работа;

	при плавании способом кроля на спине				
53.	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время передачи	1		1	Практическая работа;
54.	Организация атакующего взаимодействия игроков при нападении на корзину соперника	1		1	Практическая работа;
55.	Содержание требований Комплекса ГТО 4-й ступени Челночный бег, сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, прыжок в длину с места.	1		1	Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1		1	Практическая работа;
57.	Прыжка в высоту перешагиванием. «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1		1	Практическая работа;
58.	Лёгкая атлетика. Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники Прыжка в высоту. Профилактика умственного перенапряжения	1		1	Практическая работа;
59.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту на результат	1	1		Зачет
60.	Передача эстафетной палочки. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1		1	Практическая работа;
61.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег от 3 до 5 мин. Упражнения на формирование телосложения	1		1	Практическая работа;
62.	Лёгкая атлетика. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1		1	Практическая работа;
63.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1		1	Практическая работа;
64.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1		1	Практическая работа;
65.	Лёгкая атлетика. Метания малого мяча на результат. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Практическая работа;

66.	Лёгкая атлетика. Бег 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Практическая работа;
67.	Лёгкая атлетика. Бег 3 км без учёта времени. Развитие выносливости.	1		1	Практическая работа;
68.	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8		60

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 5 КЛАСС

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

### 6 КЛАСС

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

### 7 КЛАСС

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

### 8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 5 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

### 6 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

### 7 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

### 8 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —9-еизд. — М. : Просвещение, 2021

## **9 КЛАСС**

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-изд. — М. : Просвещение, 2021

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **5 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/> - видеохостинг

### **6 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/> - видеохостинг

### **7 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/> - видеохостинг

### **8 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/> - видеохостинг

### **9 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/> - видеохостинг

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

мультимедиапроектор, экран, ноутбук

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные