

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Муниципальный орган «Управление образования городского округа Краснотурьинск»**  
**МАОУ «СОШ № 10»**

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом совете

Протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ «СОШ № 10»

*О.Г. Родионова*  
О.Г. Родионова

Приказ от 30.08.2023 № 55-Д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5-9 классов

**ГО Краснотурьинск 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания школы.

### **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 рабочей программой начального 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 5–7 классов 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 (лыжная подготовка), 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.

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**

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (3 часа в неделю в каждом классе):

- 5 класс 102 ч;
- 6 класс 102 ч;
- 7 класс 102 ч;
- 8 класс 102 ч;
- 9 класс 102 ч.

## **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 прыгивание.

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. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности 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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

**Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

## **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**

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.

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.

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, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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.

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.

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	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0,5	Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: – обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; – высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/4/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/4/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0,5	Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: – интересуются работой спортивных секций и их расписанием; – задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/4/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/4/</a>

1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</li> <li>- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/4/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/4/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;</li> <li>- излагают версию их появления и причины завершения;</li> <li>- анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</li> <li>- устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
<b>Итого по разделу:</b>		<b>2</b>			

**Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0,5	<p>Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0,5	<p>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</li> <li>- оставляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0,5	<p>Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li> <li>- приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</li> </ul>	Устный опрос	<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>	0,5	<p>Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</li> </ul>	Устный опрос	<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>	0,5	<p>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);</li> <li>- выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</li> <li>- заполняют таблицу индивидуальных показателей.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0,5	<p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове, самостоятельно разучивают технику их выполнения;</li> <li>- составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища, самостоятельно разучивают технику их выполнения.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0,5	<p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения;</li> <li>- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</li> <li>- знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви.</li> </ul>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a></p>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0,5	<p>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</li> <li>- разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</li> <li>- разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a></p>

2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0,5	<p>Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</li> <li>- сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</li> <li>- проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0,5	<p>Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют дневник физической культуры.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/644/</a>

3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0,5	<p>Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</li> <li>- записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<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>	0,5	<p>Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;</li> <li>- разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0,5	<p>Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</li> <li>- закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>

3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0,5	<p>Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</li> <li>- разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<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>	0,5	<p>Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</li> <li>- разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</li> <li>- составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<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>	0,5	<p>Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>- составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0,5	Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	Тема: «Кувырок назад в группировке»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>

3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	1	<p>Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;</li> <li>- выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	<p>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</li> <li>- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>



3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	<p>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</li> <li>- уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li> <li>- повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</li> <li>- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>

3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	<p>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</li> <li>- знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</li> <li>- разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	<p>Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</li> <li>- разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	3	Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	4	Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>

3.23.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p><b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b></p>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a></p>
3.24.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p><b>Метание малого мяча на дальность</b></p>	2	<p>Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</li> <li>- разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> <li>- метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a></p>

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	5	Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: - закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/3/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/3/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	4	Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: - закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; - применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>	3	<p>Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</li> <li>- разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</li> <li>- разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/1/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Спуск на лыжах с пологого склона</b>	4	<p>Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</li> <li>- контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/1/</a>

3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</b>	2	<p>Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</li> <li>- разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>- разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/1/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	3	<p>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/2/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/2/</a>



3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/1/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	3	Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; - разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/3/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/64/3/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	3	Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/64/start/261477/</a>

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	3	Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	3	Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	3	Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	2	Тема: «Удар по неподвижному мячу»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	2	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/47/9/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/47/9/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	2	Тема: «Ведение футбольного мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/0/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/0/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	1	Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - разучивают технику обводки учебных конусов.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/0/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/48/0/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		73			

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	22	Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Контрольное оценивание	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		22			
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		102			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	1	Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;</li> <li>– знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;</li> <li>– осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.</li> </ul>	Устный опрос	<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>	0,5	Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;</li> <li>– рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>

1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	0,5	<p>Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</li> <li>– приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	1	<p>Тема: «Составление дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;</li> <li>– заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>

2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	1	<p>Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</li> <li>– устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</li> <li>– устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/</a>
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0,5	<p>Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;</li> <li>– разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/</a>



2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0,5	<p>Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</li> <li>– определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;</li> <li>– знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>– составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0,5	<p>Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</li> <li>– проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами;</li> <li>– выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>

2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0,5	<p>Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</li> <li>– разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</li> <li>– составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	1	<p>Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</li> <li>– знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;</li> <li>– знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		5			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	<p><b>Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями</b></p>	0,5	<p>Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:                      – повторяют ранее изученные правила техники безопасности;                      – углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a></p>
3.2	<p><b>Упражнения для коррекции телосложения</b></p>	1	<p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:                      – определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;                      – отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);                      – разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры.</p>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a></p>

3.3.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	1	<p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;</li> <li>– составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;</li> <li>– разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
3.4.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	1	<p>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</li> <li>– составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);</li> <li>– включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>

3.5.	Модуль «Гимнастика». <b>Акробатическая комбинация</b>	5	<p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>– разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</li> <li>– составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорные прыжки</b>	1	<p>Тема: «Опорные прыжки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;</li> <li>– наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</li> <li>– разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>

3.7.	<p>Модуль «Гимнастика».  <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b></p>	0,5	<p>Тема: Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
3.8.	<p>Модуль «Гимнастика».  <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b></p>	3	<p>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:  — повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;  — разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);  — составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;  — контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>

3.9.	<p>Модуль «Гимнастика».  <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b></p>	0,5	<p>Тема: Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
3.10.	<p>Модуль «Гимнастика». <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b></p>	3	<p>Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;</li> <li>– описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;</li> <li>– контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь, определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;</li> <li>– описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;</li> <li>– контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>

3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазание по канату в три приёма</b>	1	<p>Тема: «Лазание по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;</li> <li>– описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>



3.13.	<p>Модуль «Гимнастика».  <b>Упражнения ритмической гимнастики</b></p>	3	<p>Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»:  – повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;  – разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);  – составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;  – разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.</p>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>
3.14.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».  <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b></p>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>

3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Беговые упражнения</b>	12	<p>Тема: «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>– описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</li> <li>– контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>– описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>– описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>

3.17.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p><b>Прыжок в высоту с разбега</b></p>	1	<p>Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</li> <li>– описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
3.18.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p><b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b></p>	2	<p>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</li> <li>– разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</li> <li>– контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5	Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</li> <li>– знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);</li> <li>– анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</li> <li>– разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>

3.22.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Игровые действия в волейболе</b></p>	6,5	<p>Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</li> <li>– разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</li> <li>– разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</li> <li>– играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
3.23.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</b></p>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	<p>Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</li> <li>– знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</li> <li>– описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;</li> <li>– разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>– совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий».</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»: – повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; – повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; – наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; – описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; – разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; – контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; – демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</b>	2	Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»: – наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; – разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; – контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и т.п.	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		65			
<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>	30	Тема: «Физическая подготовка»: – осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; – демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Контрольное оценивание	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<u>Итого по разделу:</u>		30			
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		102			



## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	0,5	Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: 1. «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; 2. «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; 3. «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; 4. «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России».	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0,5	Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов: 1) «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; 2) «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; 3) «История летних Олимпийских игр в Москве»; 4) «История зимних Олимпийских игр в Сочи».	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/</a>

1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> <li>– обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</li> <li>– обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</li> </ul>	Устный опрос	<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>	0,5	<p>Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</li> <li>– обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>– узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					

2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	<p>Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</li> </ul>	Практическая работа	
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	0,5	<p>Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</li> <li>– изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>

2.3.	<p><b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b></p>	0,5	<p>Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;</li> <li>– знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</li> <li>– устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
2.4.	<p><b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b></p>	0,5	<p>Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</li> <li>– оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>

2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0,5	<p>Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений;</li> <li>– приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</li> <li>– анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений;</li> <li>– разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному».</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a>
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	1	<p>Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</li> <li>– определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>

2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	1	<p>Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;</li> <li>– знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании;</li> <li>– выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/</a>
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	1	<p>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках;</li> <li>– анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий;</li> <li>– изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a>

2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	1	<p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</li> <li>– обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		7			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	<p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>– разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени;</li> <li>– измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры;</li> <li>– составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</li> <li>– планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/</a>

3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	<p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом и динамическом режиме;</li> <li>– составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</li> <li>– разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». <b>Акробатическая комбинация</b>	5	<p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</li> <li>– разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации;</li> <li>– контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a>



3.4.	Модуль «Гимнастика». <b>Акробатические пирамиды</b>	3	<p>Тема: «Акробатические пирамиды»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</li> <li>– анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</li> <li>– разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>	2	<p>Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> <li>– составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки;</li> <li>– ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</li> <li>– составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/train/#191430">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/train/#191430</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a>

3.7.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье по канату в два приёма</b>	1	<p>Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;</li> <li>– определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>– составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений</b>	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма».	Устный опрос	

3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	4	<p>Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</li> <li>– составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</li> <li>– подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3	<p>Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление»;</li> <li>– описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом;</li> <li>– описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>

3.11.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p><b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b></p>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</p>	Устный опрос	
3.12.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p><b>Эстафетный бег</b></p>	5	<p>Тема: «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>– описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</li> <li>– разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a></p>

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».	Устный опрос	
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: – наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; – анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений».	Устный опрос	

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Торможение на лыжах способом «упор»</b>	3	<p>Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</li> <li>– разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</li> <li>– контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором».</p>	Устный опрос	

3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Поворот упором при спуске с пологого склона</b>	3	<p>Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>– составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</li> <li>– контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».</p>	Устный опрос	

3.20.	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p><b>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</b></p>	10	<p>Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход;</li> <li>– составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход;</li> <li>– составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</li> <li>– совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</li> <li>– контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a></p>
-------	--	----	--	-----------------------------------	--



3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции».	Устный опрос	
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	3,5	Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>– составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле	0,5	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>

3.24.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</b></p>	3	<p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>– описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
3.25.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b></p>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>

3.26.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b></p>	3	<p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</li> <li>– рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</li> <li>– планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>– совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a></p>
-------	--	---	--	-----------------------------------	--

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Верхняя прямая подача мяча</b>	4	<p>Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</li> <li>– планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</b>	0,5	<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».</p>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>

3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</b>	4	<p>Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения;</li> <li>– разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°;</li> <li>– разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180°;</li> <li>– совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Средние и длинные передачи футбольного мяча</b>	1	<p>Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</li> <li>– разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали».</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Тактические действия игры футбол</b>	3	<p>Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</li> <li>– разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях;</li> <li>– знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</li> <li>– разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		70			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	23	<p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>– демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	Контрольное оценивание	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<u>Итого по разделу:</u>		23			
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		102			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	1	Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: 1) «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); 2) «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); 3) «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	1	Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>– анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</li> <li>– готовят рефераты.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a>

1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	1	<p>Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</li> <li>– готовят доклады.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	1	<p>Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>– измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> <li>– планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>



2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	1	<p>Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>– измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела;</li> <li>– определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>– планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	2	<p>Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий;</li> <li>– повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> <li>– знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия;</li> <li>– составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>– составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>

2.4.	<p style="text-align: center;"><b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b></p>	1	<p>Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие;</li> <li>– знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>– знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
Итого по разделу:		5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<p style="text-align: center;"><b>Профилактика умственного перенапряжения</b></p>	1	<p>Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</li> <li>– знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>– знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>

3.2.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p><b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b></p>	4	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>– знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>б разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>– составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
3.3.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b></p>	1	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</li> <li>– знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>– составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>

3.4.	Модуль «Гимнастика». <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	4	<p>Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</li> <li>– закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li> <li>– закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>– закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>– разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Кроссовый бег</b>	6	<p>Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;</li> <li>– знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</li> <li>– разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>– разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>

3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	2	<p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>– контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения;</li> <li>– разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	2	<p>Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</li> <li>– знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</li> <li>– тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>

3.8.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b></p>	4	<p>Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>– определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</li> <li>– составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>– совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>– развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li> <li>– развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a></p>
------	---	---	--	-----------------------------------	--

3.9.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b></p>	4	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>– определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</li> <li>– составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>– развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <li>– совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li> <li>– развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a></p>
------	---	---	---	-----------------------------------	--

3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом</b>	5	<p>Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</li> <li>– описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>– разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах</b>	3	<p>Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>– знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</li> <li>– разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>



3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Торможение боковым скольжением</b>	2	<p>Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li> <li>– знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</li> <li>– разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Переход с одного лыжного хода на другой</b>	2	<p>Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li> <li>– разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>– разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>

3.14.	Модуль «Плавание». <b>Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине</b>	1	<p>Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;</li> <li>– знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/</a>
3.15.	Модуль «Плавание». <b>Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине</b>	1	<p>Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/</a>
3.16.	Модуль «Плавание». <b>Проплывание учебных дистанций</b>	1	<p>Тема: «Проплывание учебных дистанций»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;</li> <li>– выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Повороты с мячом на месте</b>	2	<p>Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>– знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>

3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</b>	2	<p>Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>– знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; б разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>– знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>– разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	2	<p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>– знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки;</li> <li>– описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>

3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</b>	2	<p>Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>– описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар</b>	3	<p>Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</li> <li>– описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>– разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>

3.22.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b></p>	0,5	<p>Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления».</p>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a></p>
3.23.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b></p>	2	<p>Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:          – знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;          – формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;          – разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации.</p>	Устный опрос, практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a></p>

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	3	Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>– совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	0,5	Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности».	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>	4	Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>– разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</li> <li>– разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</li> <li>– играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		64			

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	<p><b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b></p>	30	<p>Тема: «Физическая подготовка»: – осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; – демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	Контрольное оценивание	<p><a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
<u>Итого по разделу:</u>		30			
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		102			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	1	<p>Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни».</p> <p>1. что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</p> <p>2. почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</p> <p>3. какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
1.2.	<b>Пешие туристские подходы</b>	1	<p>Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <p>– обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;</p> <p>– рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</p> <p>– знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</p>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/</a>



1.3.	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	1	<p>Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</li> <li>– изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Восстановительный массаж</b>	1	<p>Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>– знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> <li>– составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>

2.2.	<b>Банные процедуры</b>	1	<p>Тема: «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</li> <li>– знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	1	<p>Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</li> <li>– знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);</li> <li>– разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a>

2.4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	2	<p>Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);</li> <li>– знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;</li> <li>– наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/start/120309/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/start/120309/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	1	<p>Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>– знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</li> <li>– знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</li> </ul>	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>

3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	1	<p>Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</li> <li>– знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	1	<p>Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</li> <li>– включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>

3.4.	Модуль «Гимнастика». <b>Длинный кувырок с разбега</b>	2	<p>Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>– анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</li> <li>– разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</b>	3	<p>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>– анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</li> <li>– разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>

3.6.	Модуль «Гимнастика». <b>Акробатическая комбинация</b>	7	<p>Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>– контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». <b>Размахивания в висе на высокой перекладине</b>	2	<p>Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>– анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</li> <li>– разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</li> <li>– контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>

3.8.	Модуль «Гимнастика». <b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</b>	2	<p>Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</li> <li>– контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	4	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>– контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>– наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;</li> <li>– составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>

3.11.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p><b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b></p>	2	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>– наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;</li> <li>– разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>– составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
3.12.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b></p>	1	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>– наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;</li> <li>– составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>



3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения чирлидинга</b>	2	<p>Тема: «Упражнения чирлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с чирлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;</li> <li>– отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию чирлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);</li> <li>– разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</li> <li>– подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	4	<p>Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	3	<p>Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча).</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</b>	6	<p>Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</li> <li>– контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>
3.17.	Модуль «Плавание». <b>Плавание брассом</b>	0,5	<p>Тема: «Плавание брассом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;</li> <li>– выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук).</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/</a>
3.18.	Модуль «Плавание». <b>Повороты при плавании брассом по учебной дистанции</b>	0,5	<p>Тема: «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/</a>

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Техническая подготовка в баскетболе</b>	6	<p>Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</li> <li>– контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения;</li> <li>– совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>– играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Техническая подготовка в волейболе</b>	10	<p>Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>– контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения;</li> <li>– совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>– играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Техническая подготовка в футболе</b>	5	<p>Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>– контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>– совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>– играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.</li> </ul>	Устный опрос, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
<u>Итого по разделу:</u>		64			
<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>	30	<p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>– демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>	Контрольное оценивание	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
<u>Итого по разделу:</u>		30			
<u>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</u>		102			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Совершенствование техники высокого старта.	1
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Измерение индивидуальных показателей физического развития и составление дневника ФК.	1
4	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
5	Режим дня и его значение. Бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	1
6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта.	1
7	Стартовое и финишное ускорение. Бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	1
8	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
10	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	1
11	Метание теннисного мяча на дальность. Игры на развитие выносливости.	1
12	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
13	Упражнения на развития гибкости. Передвижения различными шагами.	1
14	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег попеременным темпом (с ускорением до 30 м).	1
15	Эстафеты на развитие скорости с преодолением препятствий. Упражнения на выносливость.	1
16	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
17	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении «по прямой».	1

18	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	1
19	Упражнения на развитие координации. Ведение баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	1
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
21	Ведение мяча с изменением высоты отскока, с чередованием рук. Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.	1
22	Ведение мяча стоя на месте, повороты с ведением мяча.	1
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу.	1
24	Комплекс ОРУ с мячом. Игра в «Салки» с баскетбольными мячами.	1
25	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
26	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
27	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1
28	Упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.	1
29	Упражнения утренней зарядки. Опорный прыжок на гимнастического козла.	1
30	Упражнения на развитие гибкости. Совершенствование техники кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).	1
31	Кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.	1
32	Кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.	1
33	Кувырок назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.	1
34	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1
35	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).	1
36	Комплекс упражнений для физкультминуток (для снятия утомления с мышц рук). Акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев, перекал назад).	1
37	Комплекс упражнений для формирования телосложения. Кувырок вперёд в группировке.	1
38	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке). Игра на внимание.	1

39	Акробатические упражнения (ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног).	1
40	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1
41	Упражнения ОФП. Висы согнувшись и прогнувшись.	1
42	Акробатические упражнения, упражнения на координацию.	1
43	Упражнения на развитие физических качеств по системе круговой тренировки. Игры на внимание.	1
44	Подвижные игры на развитие координации. Упражнения на ковриках.	1
45	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1
46	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра.	1
47	Лазание и перелазание по шведской стенке. Игры на внимание.	1
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
50	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1
51-54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	4
55	Повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	1
56	Переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону.	1
57	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1
58	Спуск на лыжах с пологого склона.	1
59	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1
60	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 2 км.	1
61	Подъём «полуелочкой» наискось. Техника спусков. Дистанция 1 км.	1
62	Подъём «полуелочкой» на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 1,5 км.	1
63	Торможение плугом.	1
64	Поворот переступанием вправо, влево при спусках с горки.	1
65	Совершенствование поворота переступанием вправо, влево при спусках с горки.	1
66	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1
67	Соревнования на дистанции. Д – 1км, М – 1.5км.	1
68	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.	1
69	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1

70	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
71	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1
72	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1
73	Техника приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).	1
74	Техника приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	1
75	Техника приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).	1
76	Техника приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	1
77	Совершенствование стойки и перемещения волейболиста. Техника передачи мяча сверху на месте.	1
78	Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте. Игра на развитие координации.	1
79	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры.	1
80	Чередование приемов сверху, снизу (набивание мяча). Подвижные игры.	1
81	Передача мяча в парах на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
82	Передачи со сменой мест в колоннах. Сгибание разгибание рук в висе (в висе лежа). Подвижные игры с элементами волейбола.	1
83	Упражнения на формирование телосложения. Игра «Волейбол».	1
84	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
85	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1
86	Техника удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1
87	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
88	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ведение футбольного мяча с изменением направления движения.	1
89	Техника обводки учебных конусов.	1
90	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Строевая подготовка.	1
91	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
92	Круговая тренировка.	1



93	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1
94	Упражнения общеразвивающей направленности: развитие силы, гибкости.	1
95	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Виды тестов для оценки уровня развития физических качеств.	1
96	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
98	Кроссовый бег до 13 минут.	1
99	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
100	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
101	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
102	Резерв.	1

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Возрождение Олимпийских игр. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1
2	Передвижение по пересечённой местности чередуя ходьбу и бег.	1
3	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Прыжок в высоту с разбега.	1
4	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
5	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	1
6	Физическая подготовка человека. Бег по кругу со сменой направления и скорости.	1
7	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
8	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1
9	Правила развития физических качеств. Эстафеты на развитие скорости с преодолением препятствий.	1
10	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
11	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
12	Составление дневника физической культуры.	1
13	Метание теннисного мяча на дальность. Игры на развитие выносливости.	1
14	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
15	Упражнения на развитие гибкости. Передвижения различными шагами.	1
16	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Совершенствование ранее разученных технических действий игры баскетбол.	1
17	Технические действия игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте).	1
18	Технические действия игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте).	1
19	Комплекс упражнений ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
20	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
21	Ведение мяча стоя на месте, повороты с ведением мяча. Броски.	1

22	Бег с изменением направления, остановка прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.	1
25	Общеукрепляющие упражнения с баскетбольными мячами. Передача мяча с шагом вперёд.	1
26	Ведение мяча чередуя руки, меняя направление и темп. Броски мяча.	1
27	Эстафеты с баскетбольными мячами, используя изученные элементы.	1
28	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
29	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
30	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1
31	Упражнения для коррекции телосложения. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1
32-36	Акробатические комбинации.	5
37	Техника опорных прыжков по фазам движения и в полной координации.	1
38	Упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).	1
39	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Техника выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад.	1
40	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись, вис согнувшись.	1
41	Лазание по канату в три приёма.	1
42	Упражнения ритмической гимнастики.	1
43	Упражнения ритмической гимнастики.	1
44	Кувырок вперёд в группировке. 2–3 кувырка слитно. Упражнения на гибкость в парах.	1
45	Гимнастическая полоса препятствий. Игра на внимание.	1
46	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развития силы.	1
47	Упражнения с набивными мячами в парах. Эстафеты с элементами акробатики.	1
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1

50	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купание в естественных водоёмах. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1
51	Техника преодоления небольших препятствий, акцентирование внимание на выполнении технических элементов.	1
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1
53-56	Передвижение одновременным одношажным ходом.	4
57	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
58	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
59	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
60	Совершенствование техники торможения плугом.	1
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
62	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
63	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
66	Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1
67	Техника удара по катящемуся мячу с разбега.	1
68	Техника передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления.	1
69	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Техника безопасности по разделу «Волейбол».	1
70	Правила игры в волейбол и знакомство с игровыми действиями в нападении и защите.	1
71	Совершенствование техники ранее разученных технических действий игры волейбол.	1
72	Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	1
73	Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
74	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
75	Игра в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1

76	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
77	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
78	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
79	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
80	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
81	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
82	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1
83	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ.	1
84	Эстафета с палочкой.	1
85	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
86	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
87	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
88	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
89	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
90	Кроссовый бег до 15 минут.	1
91	Круговая тренировка.	1
92	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
93	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
94	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
95	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
96-102	Резерв.	7

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Зарождение олимпийского движения. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1
2	Бег с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление».	1
3	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
4	Бег по кругу со сменой интенсивности слабой и средней. Специальные упражнения л/атлета.	1
5	Бег через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», выполнение упражнения по фазам и в полной координации.	1
6	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
7	Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции.	1
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1
9	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
10	Спортивная ходьба по учебному кругу средней интенсивности. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на дорожке 25–30 метров	1
11	Ведение дневника физической культуры.	1
12	Понятие «техническая подготовка». Планирование занятий технической подготовкой.	1
13	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
14	Равномерный бег 1000 метров. Прыжковые упражнения	1
15	Передвижение по пересечённой местности чередуя спортивную ходьбу и бег. Игры с мячом.	1
16	Бег по кругу со сменой интенсивности слабой и средней. Специальные упражнения л/атлета.	1
17	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1
18	Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола.	1
19	Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1
20	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1
21	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.	1
22	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1

23	Ведение мяча в движении с чередованием рук, повороты с ведением мяча. Бросок двумя руками из-за головы.	1
24	Совершенствование игровых действий в нападении и защите, игра по правилам с использованием разученных технических действий.	1
25	Бег с ведением мяча, изменяя направление и скорость. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
26	Ведение мяча с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу.	1
27	Общеукрепляющие упражнения с баскетбольными мячами. Передача мяча с шагом вперёд. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
28	Эстафеты с баскетбольными мячами, используя изученные элементы.	1
29	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1
32	Лазанье по канату в два приёма.	1
33-36	Акробатические комбинации.	4
37	Упражнения из парных пирамид и пирамид в тройках: распределение по группам, определение места в пирамиде.	1
38	Стойка на голове с опорой на руки.	1
39	Комплекс степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих).	1
40	Комплекс упражнений степ-аэробики под контролем частоты пульса.	1
41	Строевая подготовка.	1
42	Кувырок вперёд в группировке. 2–3 кувырка слитно. Упражнения на гибкость в парах.	1
43	Длинный кувырок вперёд. Гимнастическая полоса препятствий.	1
44	Разминка с элементами ритмики. Акробатические упражнения. Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках.	1
45	Комбинация на гимнастической скамейке с использованием танцевальных шагов, махов, поворотов, прыгивание и напрыгивание.	1
46	Комбинации на гимнастической перекладине (висы, перехваты, подтягивание).	1
47	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развития силы.	1
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1

50	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1
51	Торможение на лыжах способом «упор».	1
52	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1
53-56	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	4
57	Комплекс упражнений по технике бесшажного одновременного хода.	1
58	Преодоление подъёмов различными способами. Торможение плугом.	1
59	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
60	Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания.	1
61	Передвижение на лыжах по ровной местности разными ходами.	1
62	Подъём елочкой на склоне 45°. Техника спусков.	1
63	Преодоление подъёмов различными способами. Торможение плугом.	1
64	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1
65	Передвижение на лыжах по пересечённой местности разными ходами, преодолевая подъёмы и спуски различными способами. Совершенствование техники изученных ходов.	1
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
68	Упражнения для коррекции телосложения. Техника безопасности по разделу «Волейбол».	1
69	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой.	1
70	Техника передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°.	1
71	Техника перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180°.	1
72	Верхняя прямая подача мяча.	1
73	Совершенствование приёма мяча после подачи.	1
74	Совершенствование прямой верхней подачи через сетку и приём мяча двумя руками снизу.	1
75	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой.	1
76	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Совершенствование приёма мяча после подачи.	1
77	Передача мяча в прыжке, передача мяча назад. Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	1
78	Страховка нападающего игрока. Игра в волейбол по облегчённым правилам.	1



79	Совершенствование игровых действий в нападении и защите, игра по правилам с использованием разученных технических действий.	1
80	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
81	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
82	Олимпийское движение в СССР и современной России. Техника безопасности по разделу «Футбол».	1
83	Техника длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали».	1
84	Тактические действия в стандартных игровых ситуациях.	1
85	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях.	1
86	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 8 мин.	1
87	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
88	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
89	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1
90	Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
91	Круговая тренировка.	1
92	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 10 мин.	1
93	Кроссовый бег до 15 минут.	1
94	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
95	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
96	Оценивание нормативных требований комплекса ГТО.	1
97-102	Резерв.	6

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Соблюдение гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды.	1
2	Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации. Физическая культура в современном обществе Техника низкого старта, стартового разбега.	1
3	Комплекс упражнений утренней зарядки. Бег 30 метров. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта,	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м с учетом результата. Игра в футбол.	1
5	Теоретическое занятие ознакомление с прыжковые упражнениями (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Техника эстафетного бега. Прыжки в длину.	1
6	Обучение технике эстафетного бега. Прыжки через препятствие.	1
7	Обучение технике кроссового бега. Совершенствование техники прыжковых упражнений. Многоскоки.	1
8	Совершенствование техники кроссового бега. Многоскоки. Прыжки в длину с учетом результата.	1
9	Кроссовый бег. Прыжки через препятствие. Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	1
10	Спрыгивание на точность приземления и сохранение равновесия. Метание мяча на дальность.	1
11	Определение уровня основных физических качеств (скорость. Сила) - бег 60 м с максимальной скоростью; удержание тела в вися на перекладине (д), подтягивание в вися (м).	1
12	Определение уровня ОФК (гибкость. Скоростная выносливость) - наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30".	1
13	Определение уровня ОФК (выносливость) - бег 1000м с учетом результата.	1
14	Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества) - прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
15	Прикладные упражнения: прыжки чрез препятствие. Многоскоки. Подъемы и спуски шагом и бегом.	1
16	Передвижение туристической ходьбой, марш-бросок.	1
17	Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения ОФП. Кроссовый бег.	1

18	Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Его связь с занятиями физической культурой и спортом. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Подтягивание в висе.	1
19	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при занятиях в спортивном зале. Правила поведения и ТБ на уроках б/б. Стойки и перемещения б/б, бег лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1
20	Технические действия в защите и нападении. Закрепление техники владения мячом и бросков мяча. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1
21	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной рукой в движении после ведения.	1
22	Комплекс гимнастики для глаз. Тактические приемы игры в б/б: тактика свободного нападения.	1
23	Технико-тактические действия в нападении: позиционное нападение. Действия нападающего против нескольких защитников	1
24	Технико-тактические действия в защите: линейная защита в игровых взаимодействиях.	1
25	Упражнения ОФП. Технико-тактические действия в защите: сдерживание игрока с мячом. Учебная игра.	1
26	Правильный режим дня. Планирование. Утренняя гигиеническая гимнастика	1
27	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
28	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Двумя руками с отскоком от пола.	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
30	Совершенствование передачи мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1
31	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1
32	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1
33	Вырывание, выбивание мяча.	1
34	Соблюдение ТБ и гигиенических правил на занятиях гимнастикой. Базовые понятия физической культуры - всестороннее и гармоничное физическое развитие. Его связь с занятиями спортом, индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения ОФП.	1
35	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей. Упражнения ОФП.	1
36	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения ОФП.	1

37	Индивидуальные комплексы упражнений на коррекцию телосложения. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении.	1
38	Акробатические упражнения: длинные кувырки вперед (3–4 кувырка слитно), стойка на голове силой из упора присев (юн.); упражнения в равновесии (дев) ходьба со взмахом ног, повороты на носках в полуприсед, стойка на носках.	1
39	Упражнения в висах на гимнастической стенке, акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости.	1
40	Упражнения на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Упражнения в висах, упражнения в равновесии. Упражнения для развития гибкости.	1
41	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке. (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания. Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой.	1
42	Упражнения с набивными мячами, упражнения в висах (подтягивание).	1
43	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Упражнения ОФП. Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий.	1
44	Упражнения с набивными мячами. Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	Прыжки с гимнастической стенки на точность приземления (развитие координационных способностей). Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1
46	Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Упражнения с гимнастическими палками. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты.	1
47	Гимнастическая полоса препятствий. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Элементы релаксации и аутотренинга.	1
48	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил на занятиях по лыжной подготовке. Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения.	1
49-50	Виды спорта зимних Олимпийских игр Совершенствование техники освоенных лыжных ходов: Попеременный 2-х шажный ход, одновременные ходы. Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке.	2
51	Упражнения ОФП. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.	1
52-53	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Попеременный 4-х шажный ход. Подъёмы и спуски со склонов	2

54	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Упражнения общей физической культуры.	1
55-56	Переход с попеременных ходов на одновременный. Прохождение учебной дистанции 2 км. с чередованием лыжных ходов. Торможение и поворот «плугом».	2
57	Упражнения специальной физической и технической подготовки. Способы разворота в плавании.	1
58-59	Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Прохождение учебной дистанции 3 км. с чередованием лыжных ходов. Торможение и поворот «плугом».	2
60	Упражнения общей физической подготовки. Развитие силовых качеств.	1
61-62	Коньковый ход. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе. Игра «Гонки выбыванием».	2
63-64	Прохождение дистанции 2 км с учетом результата. Преодоление бугров и впадин.	2
65	Упражнения специальной физической подготовки. Развитие выносливости.	1
66-67	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Передвижение в равномерном темпе 2 км. Эстафеты.	2
68	Упражнения специальной физической подготовки. Развитие скоростных качеств.	1
69	Передвижение по учебной дистанции в произвольном темпе. Прохождение подъемов и спусков.	1
70	Способы плавания. Комбинированное плавание. Соревновательная деятельность по плаванию	1
71-72	Передвижение по учебной дистанции с чередованием лыжных ходов в произвольном темпе. Прохождение подъемов и спусков.	2
73	Соблюдение ТБ и гигиенических правил на занятиях волейболом. Упражнения общей физической подготовки.	1
74	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
75	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками передач мяча над собой, через сетку.	1
76	Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки разметка. Размеры волейбольной сетки. Передача мяча во встречных колоннах, передача мяча через сетку.	1
77	Физическая культура человека: правила планирования тренировочных занятий. Упражнения ОФП.	1
78	Профилактика вредных привычек. Прямая нижняя подача, прием подачи.	1
79-80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2

81-82	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	2
83-84	Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону. Комбинации из освоенных элементов (подача, прием, передачи).	2
85	Блокирование мяча. Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
86	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча.	1
87-88	Тактические действия: отработка тактических игровых комбинаций.	2
89	Отработка технических действий в защите и нападении.	1
90	Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра в волейбол.	1
91	Упражнения общей физической подготовки. Развитие выносливости. Равномерный бег до 8 мин. Снятие пульса до бега, после и через 5 мин.	1
92	Летние олимпийские виды спорта. Развитие скоростно-силовых качеств (стоя толкание медбола 3 кг одной рукой на дальность). Прыжки со скалкой.	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств – прыжковые упражнения. Прыжки по разметкам, тройной прыжок с места.	1
94	Развитие координации движений - челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча. Метание мяча в цель (9–10).	1
95	Развитие скоростной выносливости - прыжки со скалкой 1 мин в максимальном темпе (3–4 повтора).	1
96	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Кросс в равномерном темпе до 12 мин. Многоскоки, прыжки через препятствие.	1
97-102	Резерв	6

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Техника безопасности и гигиенические правила на уроках. Бег 60 м. с низкого старта	1
2	Индивидуальная система занятий физической культурой, выбор направленности, содержания и форм занятий, особенности планирования с учётом индивидуального образа жизни. Чередование спортивной ходьбы с бегом умеренной интенсивности - 4 км. Специальные упражнения.	1
3	Равномерный бег 10 – 15 минут. Специальные упражнения. Стартовый рывок и финиширование. Игры на развитие координации.	1
4	Совершенствование техники бега, прыжков в длину. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1
5	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Кросс –поход. Комплекс ОРУ.	1
6	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег 60 м с учётом результата.	1
7	Бег по кругу с чередованием интенсивности. Прыжки в длину.	1
8	Бег слабой и средней интенсивности 200+200 (3 раза). Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости, координации движений.	1
9	Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, передвижения на руках в виси. Многоскоки. Метание мяча на дальность.	1
10	Бег 1000 м. Метание мяча. Упражнения для развития гибкости.	1
11	Кроссовый бег по пересечённой местности. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
12	Бег с изменением скорости, чередуя быстрый и медленный темп. Специальные прыжковые упражнения с использованием резиновых покрышек.	1
13	Прыжки в длину с учётом результата. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, используя полосу препятствий.	1
14	Кросс – поход 2–3 км. Упражнения для развития ловкости, гибкости.	1
15	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Специальная подготовка игры в баскетбол: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.	1

16	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.	1
17	Технико-тактические приёмы и действия в нападении. Вырывание и выбивание. Упражнения на формирование правильной осанки.	1
18	Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение). Действия нападающего против нескольких защитников. Взаимозаменяемость. Бросок одной рукой с места.	1
19	Действия игрока в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Штрафные броски. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.	1
20	Упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение бросков мяча в кольцо с различных точек.	1
21	Упражнения специальной физической и технической подготовки. Броски мяча одной рукой сверху после ведения. Подбор мяча после отскока от щита. Игра в баскетбол по правилам.	1
22	Выполнение штрафных бросков. Применение изученных приёмов в игре.	1
23	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Зонная защита. Развитие скоростных качеств (эстафеты с мячом).	1
24	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Игра в баскетбол в условиях, приближённых к соревнованиям.	1
25	Нападение против зонной защиты. Сочетание изученных приёмов и их применение вовремя игровых действий (игра в баскетбол в условиях, приближённых к соревнованиям).	1
26	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Учебная игра в баскетбол.	1
27	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Упражнения для развития координации и равновесия. Учебная игра в баскетбол.	1
28	Правила организации и планирования режима дня с учётом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учётом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.	1
29	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для развития гибкости.	1
30	Акробатические упражнения. Вис на согнутых руках. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития.	1
31	Акробатическая комбинация(юноши): из основной стойки кувырок вперёд в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Танцевальные упражнения (девушки). Комбинация, составленная из разученных упражнений с учётом индивидуальной физической и технической подготовленности. Подтягивание в висе.	1



32	Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Выполнение висов. Упражнения на развитие координации и равновесия.	1
33	Упражнения общей физической подготовки. Акробатические комбинации, составленные из разученных упражнений с учётом индивидуальной физической и технической подготовленности.	1
34	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комбинации из акробатических упражнений.	1
35	Упражнения для развития силы. Упражнения в парах. Комбинации из акробатических упражнений.	1
36	Виды упражнений спортивной гимнастики: упражнения на гимнастическом бревне (девушки), упражнения на перекладине (юноши), упражнения на брусьях.	1
37	Упражнения в равновесии. Выполнение комбинаций из акробатических упражнений.	1
38	Упражнения в равновесии. Выполнение комбинаций из акробатических упражнений. Элементы релаксации и аутотренинга.	1
39	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
40	Упражнения для развития силовых способностей по системе круговой тренировки с использованием набивных мячей.	1
41	Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям.	1
42	Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций в условиях, приближённых к соревнованиям.	1
43	Упражнения в равновесии: равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд, кувырок назад в полу шпагат. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
44	Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.	1
45	Комплексный самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, функциональным состоянием организма. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
46	Упражнения на развитие гибкости, поднимание туловища, подтягивание. Прыжки со скакалкой на скорость.	1
47	Упражнения на развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	1
48	Тестирование физических качеств (подтягивание, развитие гибкости).	1
49	Тестирование физических качеств. Тестирования функционального состояния организма (с помощью «клиностаической пробы» и «одномоментной пробы Летунова»).	1

50	Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	1
51	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).	1
52	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1
53-54	Основные способы передвижения на лыжах. Бесшажный ход, одновременный и попеременный двухшажные ходы. Работа рук при переходе с одного хода на другой.	2
55	Планирование индивидуальной системы занятий физической культурой с учётом собственных интересов в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании.	1
56-57	Передвижение по пересечённой местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Техника выполнения спусков. Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	2
58	Последовательное выполнение всех частей занятий с личностно – ориентированным содержанием (согласно плану индивидуальных занятий). Прыжки со скакалкой.	1
59-60	Прохождение дистанции 2 км с 2–3 ускорениями по 200 метров. Техника выполнения спусков, подъёмов. Выполнение подъёма «ёлочкой» и спуска в основной стойке.	2
61	Правила поведения и техники безопасности на занятиях волейболом. Основные правила соревнований по волейболу.	1
62-63	Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение отрезков 300 м на скорость (3–4 повторения).	2
64	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	1
65-66	Прохождение тренировочной дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). Преодоление подъёмов и прохождение спусков.	2
67-68	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 км в условиях, приближённых к соревнованиям.	2
69-70	Преодоление подъёмов и прохождение спусков в различных стойках. Техника выполнения поворотов, торможений. Выполнение поворотов на лыжах. Передвижение в равномерном темпе по учебной дистанции.	2
71-72	Преодоление подъёмов и прохождение спусков. Эстафеты на лыжах.	2
73	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.	1

74	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях – передача мяча, приём мяча после подачи, прямой нападающий удар.	1
75	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.	1
76-77	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.	2
77	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	1
78	Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении).	1
79	Технико-тактические командные действия в защите (взаимодействие игроков задней линии на приёме мяча от нижней подачи).	1
80	Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приёме подачи).	1
81-82	Выполнение подачи мяча различными способами. Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях.	2
83	Упражнения специальной физической и технической подготовки. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
84-85	Приём мяча, отражённого сеткой. Эстафеты с мячом. Игра в волейбол в условиях, приближённых к соревнованиям.	2
86	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки). Соблюдение требований безопасности оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потёртостях, ушибах и других травмах).	2
87	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
88	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1
89	Совершенствование техники упражнений в метании. Метание малого мяча. Преодоление полосы препятствий.	1
90-92	Тестирование физических качеств.	3
93	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
94	Техника плавания способом «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин».	1
95	Упражнения культурно – этнической направленности. Сюжетно – образные(подвижные) и обрядовые игры.	1
96-97	Элементы техники национальных видов спорта.	2

98-102	Резерв.	5
--------	---------	---

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

- Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 5–7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение».

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

- Физическая культура, 5–7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Программа физического воспитания учащихся 1–11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол). И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004 г;
- Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1–11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006 г;
- Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008 г.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- [«РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»](#);
- [СПОРТИВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «СПОРТВИКИ»](#);
- [ГТО](#).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815869

Владелец Родионова Ольга Георгиевна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024