

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования мэрии г.Череповца

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа № 27"

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей
историко-эстетического
цикла

Протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ
«СОШ № 27»
№ 148 от 01 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1480699)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

(3 часа в неделю)

г. Череповец 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды учебной деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/	Беседы, направленные на развитие готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-

					олимпийцев
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	<p>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;</p>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/	осознание необходимости и 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;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и

					элементы техники.
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют</p>

					задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	Беседа об адаптации к стрессовым ситуациям, осуществлению профилактических мероприятий

					по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	Учебный диалог об освоении опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и

					соревновательной деятельности
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические

					<p>элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительн ой физической культуры, активное их использование в самостоятельн о организуемой спортивно- оздоровительн ой и физкультурно- оздоровительн ой деятельности;</p>
2.7	Подготовка	11	11	https://o-gto.ru/	Беседа о

	<p>к выполнению нормативны х требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>				<p>необходимость и ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека</p>
<p>Итого по разделу</p>	<p>97</p>				
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	<p>102</p>	<p>97</p>			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды учебной деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	Беседы, направленные на развитие готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов- олимпийцев
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/	Учебный диалог, направленный на 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
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	Дискуссия на тему осознания здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику

					<p>выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	24	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</p>	<p>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы;</p>

					знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Забег, посвященный победе Вов
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	Дискуссия о повышении компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	Учебный диалог об освоении опыта взаимодействия со

	игры")				сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	10	https://o-gto.ru/	Беседа о необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека
Итого по разделу		97			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	97		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды учебной деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и

					длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	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
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений;

					определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Забег, посвященный победе Вов
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов;

					выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение

					<p>широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
2.7	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	11	11	<p>https://o-gto.ru/</p>	<p>понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,</p>

					профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования содержательного наполнения;
Итого по разделу	97				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	97			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды учебной деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и

					длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	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
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений;

					определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов;
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	24	https://resh.edu.ru/	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Забег, посвященный победе Вов
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов;

					выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение

					широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности
2.7	Плвание (модуль "Плавание")	1	0	https://youtu.be/0bxli-IvJlc	Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	10	https://o-gto.ru/	
Итого по разделу		97			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	96	
--	-----	----	--

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды учебной деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных

					соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	формирование представлений об

	деятельность				основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных

					<p>элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	24	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</p>	<p>Освоение техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.</p>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов;
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	0	https://youtu.be/0bxli-IvJlc	Осознание важности плавания в жизни человека; понимание того, как плавание влияет на здоровье человека; изучение групп мышц задействованных при плавании
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	Закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	Закрепляют, совершенствуют

					технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	Совершенствуют технические элементы, контролируют технику выполнения
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	10	https://o-gto.ru/	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
Итого по разделу		97			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	96		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Знания о физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие и физическая культура человека.	1		https://resh.edu.ru/
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1	1	https://resh.edu.ru/
3	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Бег 30 м с высокого старта.	1	1	https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
5	Финальное усилие. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Финиширование. Бег 60 м.	1	1	https://resh.edu.ru/

6	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Бег с ускорением, финиширование, специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	1	https://resh.edu.ru/
7	Развитие скоростной выносливости.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	1	https://resh.edu.ru/
8	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки.	1	1	https://resh.edu.ru/
9	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подтягивание. Контроль за техникой выполнения упражнений.	1	1	https://resh.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подъем туловища из положения лежа.	1	1	https://resh.edu.ru/

11	Метание малого мяча. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	1	1	https://resh.edu.ru/
12	Метание малого мяча. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с 5-6 м в горизонтальную цель. Контроль за техникой выполнения упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	1	https://resh.edu.ru/
14	Развитие силовых и координационных способностей. СУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/
15	Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание.	1	1	https://resh.edu.ru/
16	Развитие силовой выносливости.ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе. Бег	1	1	https://resh.edu.ru/

	1000 м.			
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000, 2000. Подводящие упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
18	Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1		https://resh.edu.ru/
19	Оценка эффективности занятий физическими упражнениями.	1		https://resh.edu.ru/
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств	1	1	https://resh.edu.ru/
21	Комплекс упражнений в движении. СУ. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1	1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/

23	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
24	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
25	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов «ведение – остановка – бросок». Позиционное нападение через скрестный выход. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
26	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
27	ОРУ. Упражнения на развитие координации. Взаимодействие двух игроков в нападении. Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/

28	Стойки и передвижения игрока. ОРУ на развитие мышц туловища. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
29	Стойки и передвижения игрока. ОРУ, специально беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед. Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
30	Стойки и передвижения игрока. ОРУ с мячом. Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/
31	Стойки и передвижения игрока. ОРУ в движении. Ведение мяча на месте одной рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
32	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения. Вис согнувшись. ОРУ. Подвижная игра. Развитие силовых способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
33	Перестроения. Смешанные висы. ОРУ	1	1	https://resh.edu.ru/

	на месте без предметов. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей			
34	Перестроения. Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
35	Перестроения. ОРУ на месте без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой	1	1	https://resh.edu.ru/
36	Перестроения. Опорный прыжок ноги врозь (теоретические сведения). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей Упражнения на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ в движении. Эстафеты. Перестроения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/
38	Специальные упражнения на растяжку. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
39	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/
40	Лазание по канату в три приема (теоретические сведения). Развитие координационных способностей	1	1	https://resh.edu.ru/

41	Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема (теоретические сведения).	1	1	https://resh.edu.ru/
42	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	1	https://resh.edu.ru/
43	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов.	1	1	https://resh.edu.ru/
44	Перекаты. Эстафеты с элементами акробатики. Ритмическая гимнастика.	1	1	https://resh.edu.ru/
45	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с гимнастическими палками.	1	1	https://resh.edu.ru/
46	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1	1	https://resh.edu.ru/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
48	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающихся	1	1	https://resh.edu.ru/

	лыжами. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.			
49	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Техника выполнения. Передвижение по дистанции – 1,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
51	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км	1	1	https://resh.edu.ru/
52	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1	1	https://resh.edu.ru/
53	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Техника выполнения. Дистанция 2 км	1	1	https://resh.edu.ru/
54	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
55	Торможение. Повороты переступанием. Техника выполнения. Дистанция 2 км	1	1	https://resh.edu.ru/
56	Повороты переступанием. Техника выполнения. Прохождение дистанции	1	1	https://resh.edu.ru/

	2,5 км.			
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
58	Комплекс ОРУ без лыж. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры	1	1	https://resh.edu.ru/
59	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
61	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м	1	1	https://resh.edu.ru/
62	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Техника выполнения. Игры на склоне	1	1	https://resh.edu.ru/
63	Передвижение по дистанции без палок попеременным двухшажным ходом. Спуски с горы	1	1	https://resh.edu.ru/
64	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Техника выполнения. Игра.	1	1	https://resh.edu.ru/
65	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/

	1 км. Эстафеты			
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Развитие физических качеств.	1		https://resh.edu.ru/
68	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		https://resh.edu.ru/
69	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (волейбол). Стойки и передвижения игрока. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	1	https://resh.edu.ru/
70	Стойки и передвижения игрока. Специальные беговые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Техника выполнения. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
71	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам.	1	1	https://resh.edu.ru/
72	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу	1	1	https://resh.edu.ru/

	двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие прыгучести			
73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	1	https://resh.edu.ru/
74	Стойки и передвижения игрока. Специальные беговые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
75	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
76	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	1	1	https://resh.edu.ru/

	упрощенным правилам			
77	ОРУ для мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
78	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Комплекс ОРУ, Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	1	https://resh.edu.ru/
79	Специально беговые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
80	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после	1	1	https://resh.edu.ru/

	подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
81	Техника безопасности по спортивным играм (футбол). Передвижение скрестными и приставными шагами. Ведение мяча правой и левой ногами, попеременно. Встречная эстафета с обводкой булав. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	1	https://resh.edu.ru/
82	ОРУ в парах. Спец. беговые упражнения в парах. Передачи мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Футбол теннисным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/
83	ОРУ в парах. Спец. беговые упражнения в парах. Передачи мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Футбол теннисным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/
84	Строевые перестроения. ОРУ на месте. Передвижения скрестными и приставными шагами. В парах игра головой. Финты. Использование корпуса в игре. Тактика игры	1	1	https://resh.edu.ru/
85	Строевые перестроения. ОРУ на месте. Передвижения скрестными и приставными шагами. В парах игра	1	1	https://resh.edu.ru/

	головой. Финты. Использование корпуса в игре. Тактика игры. Игра			
86	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	1	https://resh.edu.ru/
87	Бег на короткие дистанции. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений	1	1	https://resh.edu.ru/
88	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег	1	1	https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
91	Бег на короткие дистанции. Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие	1	1	https://resh.edu.ru/

	скоростных качеств			
92	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание (теоретические сведения). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1	1	https://resh.edu.ru/
93	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	1	1	https://resh.edu.ru/
94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/
95	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	https://resh.edu.ru/
96	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) – 200-100 м (ходьба). Подвижные игры для развития выносливости	1	1	https://resh.edu.ru/
97	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития выносливости	1	1	https://resh.edu.ru/

	(по пересеченной местности, в гору). Переменный бег – 10-15 мин. Подвижные игры			
98	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость в медленном темпе 1,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	https://resh.edu.ru/
101	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на результат.	1	1	https://resh.edu.ru/
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	97	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр. Физическая подготовка. Физическая культура человека.	1		https://resh.edu.ru/
2	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета.	1	1	https://resh.edu.ru/
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Бег 30 м с высокого старта.	1	1	https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 м. Финиширование. Бег 60 м.	1	1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ в движении. Бег с ускорением, финиширование, специальные беговые	1	1	https://resh.edu.ru/

	упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 60 м с передачей эстафетной палочки			
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. П.И.	1	1	https://resh.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. П.И. Подтягивание. Контроль за техникой выполнения упражнений	1	1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств. П.И. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с 5-6 м в горизонтальную цель. Контроль за техникой выполнения упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
12	СУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок	1	1	https://resh.edu.ru/

	с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с места			
13	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание	1	1	https://resh.edu.ru/
14	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. П.И. Развитие выносливости.	1	1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П.И. Бег 1000 м на результат.	1	1	https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	https://resh.edu.ru/
18	Способы самостоятельной деятельности. Соблюдение правил техники безопасности и гигиена мест занятий.	1		https://resh.edu.ru/
19	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Оценка Физической подготовленности.	1		https://resh.edu.ru/
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ведение мяча на	1	1	https://resh.edu.ru/

	месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств			
21	Комплекс упражнений в движении. СУ. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1	1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/
23	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
24	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
25	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	1	1	https://resh.edu.ru/

	<p>скорости и высоты от-скока. Сочетание приемов «ведение-остановка-бросок». Позиционное нападение через скрестный выход. Учебная игра</p>			
26	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
27	<p>ОРУ. Упражнения на развитие координации. Взаимодействие двух игроков в нападении. Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
28	<p>Стойки и передвижения игрока. ОРУ на развитие мышц туловища. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра по упрощенным правилам</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
29	<p>Стойки и передвижения игрока. ОРУ, специально беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед. Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
30	<p>Стойки и передвижения игрока. ОРУ в движении. Ведение мяча на месте одной рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Развитие</p>	1	1	https://resh.edu.ru/

	координационных способностей Нападение быстрым прорывом. Учебная игра			
31	Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие мышц туловища. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Развитие координационных способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
32	Техника безопасности по гимнастике. Перестроения. Вис согнувшись. Смешанные висы. ОРУ. Подвижная игра. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	1	https://resh.edu.ru/
33	Перестроения. Вис лежа. Вис присев (дев.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
34	Перестроения. ОРУ на месте без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой	1	1	https://resh.edu.ru/
35	Перестроения. ОРУ в движении. Выполнение подтягивания в висе. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
36	Перестроения. ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ. Подвижная игра. Упражнения на	1	1	https://resh.edu.ru/

	гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей			
38	ОРУ в движении. Эстафеты. Перестроения. Упражнения на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/
39	Упражнения на развитие гибкости. Выполнение комплекса ОРУ. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
40	Специальные упражнения на растяжку. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
41	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в 3 приема (теоретические сведения). Развитие координационных способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
42	Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема (теоретические сведения).	1	1	https://resh.edu.ru/
43	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по	1	1	https://resh.edu.ru/

	канату в два приема (теоретические сведения)			
44	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
45	Перекаты. Эстафеты с элементами акробатики. Ритмическая гимнастика.	1	1	https://resh.edu.ru/
46	Ритмическая гимнастика. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1	1	https://resh.edu.ru/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
48	Техника безопасности при лыжной подготовке. Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
49	Одновременный двухшажный ход. Техника выполнения. Передвижение по дистанции – 1,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных	1	1	https://resh.edu.ru/

	ходов до 1,5 км			
51	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км	1	1	https://resh.edu.ru/
52	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1	1	https://resh.edu.ru/
53	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Техника выполнения. Дистанция 2 км	1	1	https://resh.edu.ru/
54	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
55	Торможение. Повороты переступанием. Техника выполнения. Дистанция 2 км	1	1	https://resh.edu.ru/
56	Теоретические сведения. Повороты переступанием . Техника выполнения. Прохождение дистанции 2,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
58	Комплекс ОРУ без лыж. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры	1	1	https://resh.edu.ru/
59	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на	1	1	https://resh.edu.ru/

	дистанции до 3,5 км			
61	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м	1	1	https://resh.edu.ru/
62	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Техника выполнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
63	Передвижение по дистанции без палок попеременным двухшажным ходом. Спуски с горы	1	1	https://resh.edu.ru/
64	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Техника выполнения. Игра	1	1	https://resh.edu.ru/
65	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений	1	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		https://resh.edu.ru/
68	Спортивно-оздоровительная деятельность	1		https://resh.edu.ru/
69	Техника безопасности по спортивным играм (волейбол). Стойки и передвижения игрока. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным	1	1	https://resh.edu.ru/

	правилам.			
70	Стойки и передвижения игрока. Специально беговые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Техника выполнения. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
71	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
72	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие прыгучести	1	1	https://resh.edu.ru/
73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
74	Стойки и передвижения игрока. Специальные беговые упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/

	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
75	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
76	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
77	ОРУ для мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
78	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Комплекс ОРУ, Передача мяча сверху двумя руками в	1	1	https://resh.edu.ru/

	парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам			
79	Специальные беговые упр. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
80	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча парт-нером. Игра по упрощенным правилам	1	1	https://resh.edu.ru/
81	Техника безопасности по спортивным играм (футбол). ОРУ в движении. Передвижение скрестными и приставными шагами. Ведение мяча правой и левой ногами, попеременно. Встречная эстафета с обводкой булавы.	1	1	https://resh.edu.ru/
82	ОРУ в движении. Передвижение скрестными и приставными шагами. Ведение мяча правой и левой ногами,	1	1	https://resh.edu.ru/

	попеременно. Встречная эстафета с обводкой булав.			
83	ОРУ в парах. Спец. беговые упражнения в парах. Передачи мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Футбол теннисным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/
84	ОРУ в парах. Спец. беговые упражнения в парах. Передачи мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Футбол теннисным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/
85	Строевые перестроения. ОРУ на месте. Передвижения скрестными и приставными шагами. В парах игра головой. Финты. Использование корпуса в игре. Тактика игры	1	1	https://resh.edu.ru/
86	Строевые перестроения. ОРУ на месте. Передвижения скрестными и приставными шагами. В парах игра головой. Финты. Использование корпуса в игре. Тактика игры	1	1	https://resh.edu.ru/
87	Техника безопасности по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты.	1	1	https://resh.edu.ru/

	Старты из различных положений			
88	Бег на короткие дистанции. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. ОРУ. Эстафетный бег	1	1	https://resh.edu.ru/
89	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег	1	1	https://resh.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
91	Бег на короткие дистанции. Бег (60 м) . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	1	https://resh.edu.ru/
92	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание (теоретические сведения). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	https://resh.edu.ru/
93	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	https://resh.edu.ru/
94	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный	1	1	https://resh.edu.ru/

	бег на отрезках: 500 м (бег)-200-100 м (ходьба). Подвижные игры для развития выносливости			
95	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег)-200-100 м (ходьба). Подвижные игры для развития выносливости	1	1	https://resh.edu.ru/
96	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития выносливости (по пересеченной местности, в гору). Переменный бег – 10 – 15 минут. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/
97	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития выносливости (по пересеченной местности, в гору). Переменный бег – 10 – 15 минут. Подвижные игры.1	1	1	https://resh.edu.ru/
98	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость в медленном темпе 1,5 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	1	https://resh.edu.ru/

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
101	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1	1	https://resh.edu.ru/
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	97	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. техническая подготовка. Физическая культура человека.	1		https://resh.edu.ru/
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2-3х 70 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.)	1	1	https://resh.edu.ru/
3	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2-3 х 70 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.)	1	1	https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии	1	1	https://resh.edu.ru/

	по 30-60 м. Финиширование. Бег 60 м			
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2 x 30-60 м. Скоростной бег до 70 м с передачей эстафетной палочки	1	1	https://resh.edu.ru/
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторные пробегания отрезков 2-4 x 100-150 м. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега	1	1	https://resh.edu.ru/
10	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14 м. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	1	https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/
12	СУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых	1	1	https://resh.edu.ru/

	шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места			
13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	1	https://resh.edu.ru/
14	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 600-700 м (бег)-200-100 м (ходьба). Спортивные игры для развития выносливости.	1	1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития выносливости (по пересеченной местности). Переменный бег – 10-15 мин. Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	https://resh.edu.ru/
17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м	1	1	https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	https://resh.edu.ru/
19	Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок.	1		https://resh.edu.ru/

20	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Дневник самонаблюдения.	1		https://resh.edu.ru/
21	Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу.	1	1	https://resh.edu.ru/
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. Броски мяча в кольцо с места, в прыжке	1	1	https://resh.edu.ru/
23	Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/

24	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием	1	1	https://resh.edu.ru/
25	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
26	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
27	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика	1	1	https://resh.edu.ru/

	свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2			
29	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Различные передачи мяча двумя руками в тройках на месте. Передачи в парах в движении с сопротивлением. Подвижная игра. Правила игры в мини-баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/
30	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Различные передачи мяча двумя руками в тройках на месте. Передачи в парах в движении с сопротивлением. Подвижная игра. Правила игры в мини-баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/
31	Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита	1	1	https://resh.edu.ru/
32	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	1	https://resh.edu.ru/
33	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением	1	1	https://resh.edu.ru/
34	ОРУ. Юноши – кувырок вперед, назад,	1	1	https://resh.edu.ru/

	стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс			
35	ОРУ. Юноши – кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс	1	1	https://resh.edu.ru/
36	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа (пресс)	1	1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа (пресс)	1	1	https://resh.edu.ru/
38	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Прыжковые упражнения через скамейку. Игра малой подвижности. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/

39	ОРУ со скакалкой. Игра малой подвижности. Лазание по канату (теория). Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/
40	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку	1	1	https://resh.edu.ru/
41	Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см) прыжок боком с поворотом на 90° (теоретические сведения). Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ. Специальные прыжковые. Комбинации из акробатических упражнений.	1	1	https://resh.edu.ru/
43	ОРУ с гимнастическими палками. Техника лазания по канату в 2 приема (теория). Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/
44	ОРУ с гантелями. Висы и махи. Прохождение полосы препятствий. Техника лазания по канату в 3 приема (теория).	1	1	https://resh.edu.ru/
45	ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки на точность. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку	1	1	https://resh.edu.ru/

46	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с предметами. Дыхательные упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
47	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Контроль – челночный бег с предметами	1	1	https://resh.edu.ru/
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	https://resh.edu.ru/
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1	1	https://resh.edu.ru/
50	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход	1	1	https://resh.edu.ru/
51	Одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-2,5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
52	Прохождение дистанции 1-2 км. Эстафета без палок с этапом до 120 м.	1	1	https://resh.edu.ru/
53	Коньковый ход. Техника выполнения.	1	1	https://resh.edu.ru/

	Прохождение дистанции 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.			
54	Коньковый ход. Техника выполнения. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход	1	1	https://resh.edu.ru/
55	Коньковый ход. Техника выполнения. Переход с одновременных ходов на попеременные лыжные хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	1	https://resh.edu.ru/
57	Прохождение дистанции 2 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
58	Спуски с уклонов под 45 градусов. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой, полуелочкой, лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов. Масса тела	1	1	https://resh.edu.ru/
59	Спуски с уклонов под 45 градусов в разных стойках (высокая, средняя, низкая). Подъем елочкой, полуелочкой,	1	1	https://resh.edu.ru/

	лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов с высокой интенсивностью			
60	Спуски с уклонов под 45 градусов в разных стойках (высокая, средняя, низкая). Подъем елочкой, полуелочкой, лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км с совершенствованием пройденных ходов	1	1	https://resh.edu.ru/
61	Прохождение дистанции 3 км. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
62	Прохождение дистанции до 4 км с совершенствованием пройденных ходов и с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Спуски с горы. Торможение и поворот плугом (техника)	1	1	https://resh.edu.ru/
63	Прохождение дистанции до 4 км с совершенствованием пройденных ходов. Спуски с горы. Торможение и поворот плугом (техника). Приседания	1	1	https://resh.edu.ru/
64	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. Круговая эстафета до 150 м. Комплексы упражнений силовой направленности	1	1	https://resh.edu.ru/
65	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км со сменой лыжных ходов. Линейные эстафеты без палок.	1	1	https://resh.edu.ru/
66	Прохождение дистанции в среднем	1	1	https://resh.edu.ru/

	темпе до 4 км со сменой лыжных ходов. Подвижная игра. Круговая тренировка на развитие силы			
67	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. Подвижная игра (на лыжах, без палок). Спуски. Подведение итогов проведения уроков по лыжной подготовке	1	1	https://resh.edu.ru/
68	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		https://resh.edu.ru/
69	Спортивно-оздоровительная деятельность	1		https://resh.edu.ru/
70	Техника безопасности по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/
71	ОРУ. СУ. Развитие прыгучести. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой во встречных эстафетах. Передачи сверху в парах через сетку	1	1	https://resh.edu.ru/
72	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов	1	1	https://resh.edu.ru/

	<p>техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра</p>			
73	<p>Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
74	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
75	<p>Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Прием и передача мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игровые задания. Техника выполнения нижней прямой подачи</p>	1	1	https://resh.edu.ru/

76	<p>Развитие прыгучести. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Тактика свободного нападения. Подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
77	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения в движении. Развитие координационных способностей, прыгучести.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
78	<p>Развитие координационных способностей, прыгучести. Повторение ранее пройденного материала: передачи мяча сверху и снизу через сетку, прием мяча после подачи, нижняя прямая подача.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
79	<p>Повторение ранее пройденного материала: передачи мяча сверху и снизу через сетку, прием мяча после подачи, нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
80	<p>Учебно-тренировочная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
81	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков</p>	1	1	https://resh.edu.ru/

	(2: 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра со специальными заданиями			
82	Техника безопасности по футболу. Правила игры. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Игра	1	1	https://resh.edu.ru/
83	Ведение мяча змейкой. Передача мяча на большие расстояния. Игра	1	1	https://resh.edu.ru/
84	Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия. Игра	1	1	https://resh.edu.ru/
85	Тактические действия при выполнении углового удара. Игра	1	1	https://resh.edu.ru/
86	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.Игра	1	1	https://resh.edu.ru/
87	Техника безопасности по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Специальные прыжковые упражнения, упражнения в шаге. Прыжок в высоту способом «перешагиванием» с разбега 5-7 шагов (теория).	1	1	https://resh.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1	1	https://resh.edu.ru/

	бег 3*10м			
90	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 раза по 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег с ускорением (4 - 5 серий по 70 – 80 м). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 м. Бег со старта в гору 3-4 x 20-30 м.	1	1	https://resh.edu.ru/
91	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с максимальной скоростью 2-3 x 70 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.). Бег 30 м с высокого старта	1	1	https://resh.edu.ru/
92	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 м. Финиширование. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50 м. Бег 60 метров	1	1	https://resh.edu.ru/
93	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 м с передачей эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	1	https://resh.edu.ru/

94	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2-4 x 100-150 м. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10-20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с).	1	1	https://resh.edu.ru/
95	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/
97	СУ. Прыжок в длину с разбега через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установ-ленного у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/
98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленного у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	1	https://resh.edu.ru/

	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.			
99	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег)-200-100 м (ходьба). Спортивные игры для развития выносливости	1	1	https://resh.edu.ru/
100	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития выносливости (по пересеченной местности). Переменный бег – 10-15 мин. Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
101	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м	1	1	https://resh.edu.ru/
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	97	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Знания о физической культуре. Всестороннее гармоническое развитие. Спортивная подготовка. АФК. Коррекция осанки и телосложения. Основы массажа	1		https://resh.edu.ru/
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 раза по 40-60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.). Бег с ускорением (4-5 серий по 70-80 м).	1	1	https://resh.edu.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м и 60 м	1	1	https://resh.edu.ru/
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз). Бег 30 м с высокого старта	1	1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 м. Финиширование. Бег 60 м	1	1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ в движении. СУ. Специальные	1	1	https://resh.edu.ru/

	беговые упражнения. Скоростной бег до 70 м с передачей эстафетной палочки.			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	https://resh.edu.ru/
8	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Подтягивание	1	1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	1	https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/
12	СУ. Прыжок в длину с разбега через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленного у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/
13	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7	1	1	https://resh.edu.ru/

	шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.			
14	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег)-200-100 м (ходьба).	1	1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития выносливости (по пересеченной местности). Переменный бег – 10-15 мин.	1	1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м	1	1	https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	https://resh.edu.ru/
18	Составление плана спортивной подготовки.	1		https://resh.edu.ru/
19	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	1		https://resh.edu.ru/
20	Техника безопасности по баскетболу. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и	1	1	https://resh.edu.ru/

	ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).			
21	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/
23	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
24	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении	1	1	https://resh.edu.ru/

	одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра			
25	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
26	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2	1	1	https://resh.edu.ru/
27	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Различные передачи мяча двумя руками в тройках на месте. Передачи в парах в движении с сопротивлением.	1	1	https://resh.edu.ru/
28	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Различные передачи мяча двумя руками в тройках на месте. Передачи в парах в движении с	1	1	https://resh.edu.ru/

	сопротивлением.			
29	Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита	1	1	https://resh.edu.ru/
30	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	1	https://resh.edu.ru/
31	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	1	https://resh.edu.ru/
32	Техника безопасности на уроках по гимнастике.ОРУ. Мальчики – кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1	1	https://resh.edu.ru/
33	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа (пресс)	1	1	https://resh.edu.ru/
34	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Комбинация из ранее освоенных элементов. Упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/

	на параллельных и разноуровневых брусьях (теория).			
35	ОРУ со скакалкой. Игра малой подвижности. Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/
36	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; де-вушки с опорой руками на гимнастическую скамейку	1	1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку	1	1	https://resh.edu.ru/
38	Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см) – прыжок боком с поворотом на 90°(теоретические сведения)	1	1	https://resh.edu.ru/
39	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
40	ОРУ с гимнастическими палками. Техника лазания по канату в 2 приема (теория). Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
41	ОРУ с гимнастическими палками. Техника лазания по канату в 3 приема (теория). Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ. Круговая тренировка.	1	1	https://resh.edu.ru/

43	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег	1	1	https://resh.edu.ru/
44	ОРУ в движении. Челночный бег с предметами на координацию. Дыхательные упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
45	ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
46	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	https://resh.edu.ru/
48	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
49	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
50	Одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
51	Прохождение дистанции 1 км. Эстафета без палок с этапом до 120 м.	1	1	https://resh.edu.ru/
52	Коньковый ход. Техника выполнения. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременный	1	1	https://resh.edu.ru/

	двухшажный ход			
53	Коньковый ход. Техника выполнения. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход	1	1	https://resh.edu.ru/
54	Коньковый ход. Техника выполнения. Переход с одновременных ходов на попеременные лыжные хода. Прохождение дистанции 3 км	1	1	https://resh.edu.ru/
55	Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
56	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой, полуелочкой, лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов	1	1	https://resh.edu.ru/
57	Спуски с уклонов под 45 градусов в разных стойках (высокая, средняя, низкая). Подъем елочкой, полуелочкой, лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов	1	1	https://resh.edu.ru/
58	Спуски с уклонов под 45 градусов в разных стойках (высокая, средняя, низкая). Подъем елочкой, полуелочкой, лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км с совершенствованием пройденных ходов	1	1	https://resh.edu.ru/
59	Прохождение дистанции 3 км. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/

60	Прохождение дистанции до 4 км с совершенствованием пройденных ходов. Спуски с горы. Торможение и поворот плугом (техника)	1	1	https://resh.edu.ru/
61	Прохождение дистанции до 4 км с совершенствованием пройденных ходов. Спуски с горы. Торможение и поворот плугом (техника)	1	1	https://resh.edu.ru/
62	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. Круговая эстафета до 150 м	1	1	https://resh.edu.ru/
63	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км со сменой лыжных ходов. Линейные эстафеты без палок	1	1	https://resh.edu.ru/
64	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км со сменой лыжных ходов. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
65	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. Подвижная игра Подведение итогов проведения уроков по лыжной подготовке	1	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	1	https://resh.edu.ru/
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		https://resh.edu.ru/
68	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		https://resh.edu.ru/

69	Техника безопасности на уроках по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/
70	ОРУ. СУ. Развитие прыгучести. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой во встречных эстафетах. Передачи сверху в парах через сетку	1	1	https://resh.edu.ru/
71	ОРУ. СУ. Развитие прыгучести. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой во встречных эстафетах. Передачи сверху в парах через сетку	1	1	https://resh.edu.ru/
72	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	1	https://resh.edu.ru/
73	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте	1	1	https://resh.edu.ru/

	индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.			
74	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения через сетку.	1	1	https://resh.edu.ru/
75	Групповые упражнения через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
76	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии.	1	1	https://resh.edu.ru/
77	Прием и передача мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игровые задания.	1	1	https://resh.edu.ru/
78	Игровые задания. Техника выполнения нижней прямой подачи	1	1	https://resh.edu.ru/
79	ОРУ на развитие мышц туловища. Броски набивного мяча. Развитие прыгучести. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	1	1	https://resh.edu.ru/
80	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Тактика свободного нападения. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
81	Техника безопасности по футболу. Удар	1	1	https://resh.edu.ru/

	по мячу внутренней стороной стопы. Игра			
82	Удар по мячу внешней и внутренней частью подъема. Игра	1	1	https://resh.edu.ru/
83	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра.	1	1	https://resh.edu.ru/
84	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра	1	1	https://resh.edu.ru/
85	Остановка мяча подошвой и разными способами. Игра.	1	1	https://resh.edu.ru/
86	Плавание. Техника безопасности на воде. Основные способы плавания. Теоретические сведения.	1		https://resh.edu.ru/
87	Техника безопасности по легкой атлетике. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения, упражнения в шаге. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега 5-7 шагов (теория).	1	1	https://resh.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	https://resh.edu.ru/
89	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз). Бег 30 м с высокого старта	1	1	https://resh.edu.ru/
90	ОРУ в движении. Специальные беговые	1	1	https://resh.edu.ru/

	упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 м. Финиширование. Бег 60 метров			
91	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	1	https://resh.edu.ru/
92	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2-4 x 100-150 м. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	https://resh.edu.ru/
94	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Подтягивание	1	1	https://resh.edu.ru/
95	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/
97	СУ. Прыжок в длину с разбега через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установ-ленного у места приземления, с	1	1	https://resh.edu.ru/

	целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места.			
98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/
99	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег)-200-100 м (ходьба).	1	1	https://resh.edu.ru/
100	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития выносливости (по пересеченной местности). Переменный бег – 10-15 мин	1	1	https://resh.edu.ru/
101	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м	1	1	https://resh.edu.ru/
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	96	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Знания о физической культуре. Туристские походы. Здоровье и ЗОЖ. Банные процедуры. Первая помощь при занятиях ФУ.	1		https://resh.edu.ru/
2	Техника безопасности по легкой атлетике. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 раза по 40-60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.). Бег с ускорением (4-5 серий по 70-80 м)	1	1	https://resh.edu.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1	https://resh.edu.ru/
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз). Бег 30 м с высокого старта.	1	1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 метров. Финиширование. Бег 60 м	1	1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ в движении. Специальные беговые	1	1	https://resh.edu.ru/

	упражнения. Скоростной бег до 70 м с передачей эстафетной палочки			
7	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2-4 x 100-150 м.	1	1	https://resh.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Подтягивание	1	1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега	1	1	https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/
12	СУ. Прыжок в длину с разбега через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установ-ленного у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/
13	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Подбор разбега,	1	1	https://resh.edu.ru/

	отталкивание			
14	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1	1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ в движении. Многоскоки. Специальные беговые упражнения для развития выносливости (по пересеченной местности, в гору). Переменный бег – 10-15 мин.	1	1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м	1	1	https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	https://resh.edu.ru/
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1		https://resh.edu.ru/
19	Измерение функциональных резервов организма.	1		https://resh.edu.ru/
20	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	1	https://resh.edu.ru/

21	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
22	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием	1	1	https://resh.edu.ru/
23	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
24	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
25	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	1	https://resh.edu.ru/

	<p>Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра</p>			
26	<p>Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
27	<p>Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
28	<p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв (2х1,3х2).</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон</p>	1	1	https://resh.edu.ru/
29	<p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв (2х1,3х2).</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон</p>	1	1	https://resh.edu.ru/

30	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита	1	1	https://resh.edu.ru/
31	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита	1	1	https://resh.edu.ru/
32	Техника безопасности на уроках по гимнастике. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс	1	1	https://resh.edu.ru/
33	Мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс	1	1	https://resh.edu.ru/

34	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа (пресс)	1	1	https://resh.edu.ru/
35	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях (теоретические сведения).	1	1	https://resh.edu.ru/
36	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Комбинация из ранее освоенных элементов. Упражнения на разноуровневых брусьях (теоретические сведения).	1	1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Прыжковые упражнения через скамейку. Игра малой подвижности	1	1	https://resh.edu.ru/
38	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/
39	ОРУ. Специальные упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку	1	1	https://resh.edu.ru/
40	ОРУ. Специальные упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на	1	1	https://resh.edu.ru/

	гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку			
41	Опорный прыжок: юноши (козел в длину, высота 115 см) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см) прыжок боком (теоретические сведения)	1	1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ с гантелями. Техника лазания по канату в 2 приема (теоретические сведения). Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
43	ОРУ с гантелями. Техника лазания по канату в 3 приема (теоретические сведения). Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/
44	ОРУ. Круговая тренировка	1	1	https://resh.edu.ru/
45	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с предметами. Дыхательные упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/
46	ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	https://resh.edu.ru/
48	Техника безопасности по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	1	https://resh.edu.ru/

	Прохождение дистанции 1 км.			
49	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
50	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
51	Прохождение дистанции 1 км. Эстафета без палок с этапом до 120 м	1	1	https://resh.edu.ru/
52	Коньковый ход. Техника выполнения. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход	1	1	https://resh.edu.ru/
53	Коньковый ход. Техника выполнения. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход	1	1	https://resh.edu.ru/
54	Коньковый ход. Техника выполнения. Переход с одновременных ходов на попеременные лыжные хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	1	https://resh.edu.ru/
55	Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
56	Спуски с уклонов под 45 градусов. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой, полуелочкой, лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов	1	1	https://resh.edu.ru/

57	Спуски с уклонов под 45 градусов в разных стойках (высокая, средняя, низкая). Подъем елочкой, полуелочкой, лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов	1	1	https://resh.edu.ru/
58	Спуски с уклонов под 45 градусов в разных стойках (высокая, средняя, низкая). Подъем елочкой, полуелочкой, лесенкой. Прохождение дистанции до 3 км с совершенствованием пройденных ходов	1	1	https://resh.edu.ru/
59	Прохождение дистанции 3 км. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
60	Прохождение дистанции до 4 км с совершенствованием пройденных ходов. Спуски с горы. Торможение и поворот плугом (техника)	1	1	https://resh.edu.ru/
61	Прохождение дистанции до 4 км с совершенствованием пройденных ходов. Спуски с горы. Торможение и поворот плугом (техника)	1	1	https://resh.edu.ru/
62	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Круговая эстафета до 150 м. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	1	1	https://resh.edu.ru/
63	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км со сменой лыжных ходов. Линейные эстафеты без палок. Упражнения на внимание и	1	1	https://resh.edu.ru/

	восстановление дыхания			
64	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км со сменой лыжных ходов. Подвижная игра. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	1	1	https://resh.edu.ru/
65	Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. Подвижная игра (на лыжах, без палок). Подведение итогов проведения уроков по лыжной подготовке	1	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1	https://resh.edu.ru/
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		https://resh.edu.ru/
68	Спортивно-оздоровительная деятельность	1		https://resh.edu.ru/
69	Техника безопасности по волейболу. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/
70	ОРУ. СУ. Развитие прыгучести. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	1	https://resh.edu.ru/
71	Комбинации из освоенных элементов	1	1	https://resh.edu.ru/

	техники перемещений. Передача мяча над собой на месте и после перемещения вперед.			
72	Передача мяча над собой на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой во встречных эстафетах.	1	1	https://resh.edu.ru/
73	Передачи над собой во встречных эстафетах. Передачи сверху в парах через сетку	1	1	https://resh.edu.ru/
74	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие прыгучести. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
75	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии на заданную часть площадки.	1	1	https://resh.edu.ru/
76	Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии на заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	1	https://resh.edu.ru/
77	Прием мяча, отраженного сеткой. Игровые задания.	1	1	https://resh.edu.ru/
78	Игровые задания. Техника выполнения нижней прямой подачи	1	1	https://resh.edu.ru/

79	ОРУ на развитие мышц туловища. Развитие прыгучести. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Тактика игры в нападении в зоне 3. Игра в защите. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
80	ОРУ на развитие мышц туловища. Развитие прыгучести. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Тактика игры в нападении в зоне 3. Игра в защите. Учебная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
81	Техника безопасности по футболу. ОРУ в движении. Передвижение скрестными и приставными шагами. Ведение мяча правой и левой ногами, попеременно. Встречная эстафета с обводкой булав. Подвижная игра	1	1	https://resh.edu.ru/
82	ОРУ в парах. Спец. беговые упражнения в парах. Передачи мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Футбол теннисным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/
83	ОРУ в парах. Спец. беговые упражнения в парах. Передачи мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Футбол теннисным	1	1	https://resh.edu.ru/

	мячом			
84	Строевые перестроения. ОРУ на месте. Передвижения скрестными и приставными шагами. В парах игра головой. Финты. Использование корпуса в игре. Тактика игры	1	1	https://resh.edu.ru/
85	Строевые перестроения. ОРУ на месте. Передвижения скрестными и приставными шагами. В парах игра головой. Финты. Использование корпуса в игре. Тактика игры	1	1	https://resh.edu.ru/
86	Плавание. Способы плавания. Теоретические сведения	1		https://resh.edu.ru/
87	Техника безопасности по легкой атлетике. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения, упражнения в шаге. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега 5-7 шагов (теоретические сведения). Бег с хода 3-4 раза по 40-60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.). Бег с ускорением (4-5 серий по 70-80 м)	1	1	https://resh.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1	https://resh.edu.ru/
89	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз). Бег 30 м с высокого	1	1	https://resh.edu.ru/

	старта			
90	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 м. Финиширование. Бег 60 м.	1	1	https://resh.edu.ru/
91	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 м с передачей эстафетной палочки	1	1	https://resh.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	1	https://resh.edu.ru/
93	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Подтягивание	1	1	https://resh.edu.ru/
94	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/
96	СУ. Прыжок в длину с разбега через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленного у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места.	1	1	https://resh.edu.ru/
97	ОРУ в движении. Специальные беговые	1	1	https://resh.edu.ru/

	упражнения. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание			
98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1	1	https://resh.edu.ru/
99	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег)-200-100 м (ходьба). Упражнения для развития выносливости	1	1	https://resh.edu.ru/
100	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития выносливости (по пересеченной местности, в гору). Переменный бег – 10-15 мин	1	1	https://resh.edu.ru/
101	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м	1	1	https://resh.edu.ru/
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	96	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.gto.ru/norm>