

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Омской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ярковская основная общеобразовательная школа»  
Усть-Ишимского муниципального района

**Принята**  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «Ярковская ООШ»  
Протокол № 4  
« 27 » 05 2022г.

**Утверждаю**  
Директор МБОУ «Ярковская ООШ»  
 А.В. Акиленко  
Приказ № 3972  
« 27 » 05 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5-7 классов основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год  
количество часов: 340  
5 класс (68 часов)  
6 класс (68 часов)  
7 класс (68 часов)  
8 класс (68 часов)  
9 класс (68 часов)  
уровень изучения предмета: базовый

Составители: Акиленко А.В.  
учитель физической культуры

Ярково, 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **5 КЛАСС**

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

организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из

стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической

лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

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

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

## **7 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.

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 «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.

Способы самостоятельной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия

по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); б выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное

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

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

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов,  
отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность  
использования по этой теме ЭОР и ЦОР**

**5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Примечание
Модуль «Лёгкая атлетика» (10 часов)				
1.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/</a>	
2.	Упражнения на развитие координации	1		
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		
4.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
6.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		

8.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1		
9.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
10.	Метание малого мяча на дальность	1		

Модуль «Спортивные игры. Футбол(2 часа)

11.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>	
12.	Удар по неподвижному мячу	1		

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». (6 часов)

13.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>	
14.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		
15.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		
16.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».(4 часа)

17.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/</a>	
18.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		
19.	Ведение баскетбольного мяча	1		
20.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		

Модуль «Зимние виды спорта». (6 часов)

21.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a>	
22.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
23.	Повороты на лыжах способом переступания	1		
24.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
25.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
26.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		

Модуль «Гимнастика». (12 часов)

27.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>
28.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Кувырок вперёд в группировке	1	
29.	Кувырок назад в группировке	1	
30.	Упражнения на развитие гибкости Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	
31.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
32.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Опорный прыжок на гимнастического козла	1	
33.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	
34.	Упражнения на развитие гибкости	1	
35.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
36.	Упражнения на развитие координации	1	
37.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
38.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	

Модуль «Зимние виды спорта».( 8 часов)

39.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/</a>	
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
41.	Повороты на лыжах способом переступания	1		
42.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
43.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
44.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
45.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
46.	Повороты на лыжах способом переступания	1		

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». (4 часа)

47.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>	
48.	Прямая нижняя подача мяча в	1		

	волейболе			
49.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		
50.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». (4 часа)

51.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/</a>	
52.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		
53.	Ведение баскетбольного мяча	1		
54.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		

Модуль «Спортивные игры. Футбол». (4 часа)

55.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>	
56.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
57.	Ведение футбольного мяча	1		
58.	Обводка мячом ориентиров	1		

Модуль «Лёгкая атлетика». (10 часов)

59.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/</a>	
60.	Упражнения на развитие координации	1		
61.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		
62.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
64.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		
65.	Режим дня и его значение для современного школьника	1		
66.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
67.	Метание малого мяча на дальность	1		
68.	Промежуточная аттестация за год	1		

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Примечание
Модуль «Лёгкая атлетика». (10 часов)				

1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</a>	
2.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Упражнения на развитие координации	1		
3.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1		
4.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1		
5.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
6.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека  Ранее разученные прыжковые	1		

	упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.			
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		
8.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1		
9.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
10.	Способы самостоятельной деятельности. Метание малого мяча на дальность	1		

Модуль «Спортивные игры. Футбол». (2 часа)

11.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/</a>	
12.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими	1		

	упражнениями. Удар по неподвижному мячу			
--	--	--	--	--

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». (4 часа)

13.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/</a>	
14.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		
15.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		
16.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». (4 часа)

17.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/</a>	
-----	--	---	--	--

	баскетбол			
18.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		
19.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1		
20.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		

Модуль «Зимние виды спорта». (6 часов)

21.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/</a>	
22.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
23.	Повороты на лыжах способом переступания	1		
24.	Передвижение на лыжах одновременным	1		

	одношажным ходом			
25.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции	1		
26.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		

Модуль «Гимнастика». (12 часов)

27.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/</a>	
28.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Кувырок вперёд в группировке	1		
29.	Кувырок назад в группировке	1		
30.	Упражнения на развитие гибкости Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		
31.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
32.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Опорный прыжок на гимнастического козла	1		
33.	Опорный прыжок на	1		

	гимнастического козла			
34.	Упражнения на развитие гибкости	1		
35.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		
36.	Упражнения на развитие координации	1		
37.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		
38.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1		

Модуль «Зимние виды спорта». (8 часов)

39.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/</a>	
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
41.	Повороты на лыжах способом переступания	1		

42.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
43.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
44.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
45.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
46.	Повороты на лыжах способом переступания	1		

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». (4 часа)

47.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/</a>	
48.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1		
49.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в	1		

	разные зоны площадки команды соперника.			
50.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». (4 часа)				
51.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/</a>	
52.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		
53.	Ведение баскетбольного мяча	1		
54.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
Модуль «Спортивные игры. Футбол». (4 часа)				
55.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/</a>	
56.	Остановка катящегося мяча внутренней	1		

	стороной стопы			
57.	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1		
58.	Обводка мячом ориентиров	1		
Модуль «Лёгкая атлетика». (10 часов)				
59.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</a>	
60.	Упражнения на развитие координации	1		
61.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		
62.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
64.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		
65.	Режим дня и его значение для	1		

	современного школьника			
66.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
67.	Метание малого мяча на дальность	1		
68.	Промежуточная аттестация за год	1		

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Примечание
Модуль «Лёгкая атлетика». (10 часов)				
1.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>	
2.	Знания о физической культуре. Упражнения на развитие координации	1		
3.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.	1		
4.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с	1		

	разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».			
5.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
6.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека  Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1		
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		
8.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1		
9.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1		
10.	Способы самостоятельной деятельности. Метание	1		

	малого мяча на дальность			
--	--------------------------	--	--	--

Модуль «Спортивные игры. Футбол». (2 часа)

11.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>	
12.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.  Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». (4 часа)

13.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/</a>	
14.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.  Прямая нижняя подача	1		

	мяча в волейболе			
15.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		
16.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.  Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1		

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». (4 часа)

17.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/</a>	
18.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1		
19.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1		
20.	Бросок баскетбольного	1		

	мяча в корзину двумя руками от груди с места			
--	--	--	--	--

Модуль «Зимние виды спорта». (6 часов)

21.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a>	
22.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
23.	Повороты на лыжах способом переступания	1		
24.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		
25.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции	1		
26.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		

Модуль «Гимнастика». (12 часов)

27.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/</a>	
28.	Осанка как показатель физического развития и	1		

	здоровья школьника Кувырок вперёд в группировке			
29.	Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Кувырок назад в группировке	1		
30.	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).	1		
31.	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).	1		
32.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Опорный прыжок на гимнастического козла	1		

33.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1		
34.	Упражнения на развитие гибкости	1		
35.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		
36.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Упражнения на развитие координации	1		
37.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		
38.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).	1		

Модуль «Зимние виды спорта».(8 часов)

39.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		

41.	Способы самостоятельной деятельности. Повороты на лыжах способом переступания	1		
42.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1		
43.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
44.	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.  Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
45.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
46.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых	1		

	площадках. Повороты на лыжах способом переступания			
--	--	--	--	--

Модуль «Спортивные игры. (4 часа)

47.	Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/</a>	
48.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1		
49.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1		
50.	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». (4 часа)

51.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/</a>	
-----	---	---	---	--

	для освоения технических действий игры баскетбол			
52.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		
53.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Ведение баскетбольного мяча	1		
54.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		

Модуль «Спортивные игры. Футбол». (4 часа)

55.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>	
56.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
57.	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1		
58.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Обводка мячом ориентиров	1		

Модуль «Лёгкая атлетика». (10 часов)

59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>	
60.	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. Упражнения на развитие координации	1		
61.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		
62.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
64.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		

65.	Режим дня и его значение для современного школьника	1		
66.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.	1		
67.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения;	1		
68.	Промежуточная аттестация за год	1		

## 8 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Примечание
Модуль «Лёгкая атлетика» 10 час (20 часов)				
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах» Техническая подготовка в беговых упражнениях. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта с колодок и без колодок. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м Равномерный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ  <a href="http://www.openclass.ru/sub/">http://www.openclass.ru/sub/</a> Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
2	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений организации. Стартовый разгон, бег по	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> -	

	дистанции, финиширование. Контроль двигательных качеств; бег 30м на результат Равномерный бег.		Образовательные сайты для учителей физической культуры –  <a href="https://www.google.com/url?q=http://www.libsport.ru/&amp;sa=D&amp;ust=1566007446939000">https://www.google.com/url?q=http://www.libsport.ru/&amp;sa=D&amp;ust=1566007446939000</a> - Российская Спортивная Энциклопедия Энциклопедия  <a href="http://www.gtonormy.ru/page/5">http://www.gtonormy.ru/page/5</a>  Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ - Part 5	
3	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в легкой атлетике. Бег с ускорением до 80м. Контроль двигательных качеств; бег 60м. Равномерный бег.	1	<a href="http://www.gtonormy.ru/page/5">http://www.gtonormy.ru/page/5</a>  Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ - Part 5	
4	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах». Техническая подготовка в прыжковых упражнениях Развитие силовых способностей Прыжки в. полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Многоскоки. Прыжки в длину способам «согнув ноги» Контроль двигательных качеств; прыжки в длину с места. Равномерный бег	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a>  Физическая культура. Все для учителя <a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a>  видеоуроки для учителей	
5	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных форм организации. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Контроль двигательных качеств; прыжки в длину способом «согнув ноги». Равномерный бег с финишным ускорением.	1		
6	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов	1		

	<p>комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево. Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Равномерный бег с финишным ускорением.</p>			
7	<p>Прыжки в высоту на правой, левой ноге и поочерёдно. Контроль двигательных качеств; прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Равномерный бег с финишным ускорением</p>	1		
8	<p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда. Контроль двигательных качеств; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с 9м. Типичные ошибки при метании в цель. Равномерный бег с финишным ускорением</p>	1		
9	<p>Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Контроль двигательных качеств; бросок теннисного мяча на дальность. <i>Развитие выносливости</i> Бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; старт,</p>	1		

	бег по дистанции, финиширование.			
10	Кроссовый бег. Контроль двигательных качеств; бег 1500м на результат. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе	1		
<b>Модуль «Спортивные игры» 10час. (22 часа)</b>				
	<i>Футбол 2 часа (бчасов)</i>			
11	Т.Б на уроках футбола. Правила игры в классический и мини-футбол Удары по неподвижному, катящемуся мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы. Вбрасывание. Тактические действия игроков в нападении. Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> - Правила спортивных игр <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
12	Удары по летящему мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы, Тактические действия игроков в защите. Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;	1		
	<i>Баскетбол 4часа (8часов)</i>			
13	Т.Б.на уроках баскетбола. Овладение двигательными действиями. Ведение мяча с изменением направления и обводки препятствий. Бег с изменением направления и скорости. Игровая деятельность.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=co m">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=co m</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт "Я иду на урок физкультуры"	

14	Основные правила баскетбола. Повороты с мячом на месте с удержанием мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча. Игровая деятельность	1		
15	Организация соревнований. Передача мяча с отскоком от пола и при встречном движении. Игровая деятельность	1		
16	Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
<i>Волейбол 4 часа (8часов)</i>				
17	Т.Б. на уроках волейбола. Овладение двигательными действиями. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «ФизкультУра» <a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> - Правила спортивных игр	
18	Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность	1		
19	Тактические действия в защите. Игровая деятельность	1		
20	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
<b>Модуль « Зимние виды спорта» 6 часов (14 часов)</b>				
21	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; Прохождение дистанции до 2км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «ФизкультУра»	
22	Экипировка лыжника. Преодоление естественных	1	<a href="http://www.openclass.ru/sub/">http://www.openclass.ru/sub/</a> Сетевые образовательные сообщества «Открытый	

	препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием. Прохождение дистанции до 2км.		класс». Предмет «Физическая культура» <a href="http://www.gtonormy.ru/page/5">http://www.gtonormy.ru/page/5</a> Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ - Part 5	
23	Первая помощь при обморожении. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции до 2км.	1		
24	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Прохождение дистанции до 2км.	1		
25	Использовать ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Прохождение дистанции до 2км.	1		
26	Основные правила проведения соревнований. Контроль двигательных качеств: прохождение дистанции 2км	1		
Модуль «Гимнастика» бчасов (12часов)				
27	Т.Б.на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Владение двигательными действиями в акробатике. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на голове (м), мост и поворот в упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках (д)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура» <a href="http://www.gtonormy.ru/page/5">http://www.gtonormy.ru/page/5</a> Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ - Part 5	
28	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Длинный кувырок (м), переворот в	1		

	сторону. Развитие силовых качеств. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д)			
29	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Контроль двигательных качеств; поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин; наклон вперед из положения стоя.	1		
30	История гимнастики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках	1		
31	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках	1		
32	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Контроль двигательных качеств: акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений	1		
Модуль «Гимнастика» 6 часов (12 часов)				
33	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в	1	<a href="http://www.openclass.ru/sub/">http://www.openclass.ru/sub/</a> Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»  <a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a>  Физическая культура. Все для учителя	

	упорах и висах (м). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д)		<a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a> видеоуроки для учителей	
34	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (м), комбинация на разновысоких брусьях (д). Развитие силы: отжимание, упражнения с отягощением	1		
35	Освоение техники опорных прыжков. Прыжок, согнув ноги через козла в длину (м), прыжок боком с поворотом на 90*(д). Развитие силы : лазание по канату, упражнения с отягощением.	1		
36	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Развитие прыгучести: прыжки на скакалке Контроль двигательных качеств: прыжок, согнув ноги через козла в длину (м), прыжок боком с поворотом на 90*(д)	1		
37	Адаптивная физическая культура её история. Контроль двигательных качеств: лазание по канату.	1		
38	Адаптивная физическая культура её социальная значимость. Контроль двигательных качеств: отжимание (д), подтягивание в висе (м)	1		
Модуль « Зимние виды спорта» 8 часов (14 часов)				

39	Т.Б.на занятиях лыжной подготовкой. Овладение двигательными действиями. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 3км.	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=co m">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=co m</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт "Я иду на урок физкультуры" " <a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a> Физическая культура. Все для учителя	
40	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2км.	1		
41	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход по указанию учителя. Прохождение дистанции до 3км.	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a> видеоуроки для учителей	
42	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Прохождение дистанции до 3км.	1		
43	Использовать ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах. Прохождение дистанции до 3км.	1		
44	Передвижения на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Прохождение дистанции до 3км.	1		
45	Круговые эстафеты классическим и коньковым ходом. Прохождение дистанции до 3км.	1		
46	Использовать ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Контроль двигательных качеств: прохождение дистанции 3км	1		
Модуль «Спортивные игры» 12час. (22 часа)				
	<i>Баскетбол 4часа (8часов)</i>	1		

47	Т.Б.на уроках баскетбола. Овладение двигательными действиями. Ведение мяча с изменением направления и обводки препятствий. Бег с изменением направления и скорости. Игровая деятельность.		<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> - Правила спортивных игр <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ <a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a> видеоуроки для учителей	
48	Основные правила баскетбола. Повороты с мячом на месте с удержанием мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча. Игровая деятельность	1		
49	Организация соревнований. Передача мяча с отскоком от пола и при встречном движения. Игровая деятельность	1		
50	Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
	<i>Волейбол 4 часа (8часов)</i>			
51	Т.Б. на уроках волейбола. Овладение двигательными действиями. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=colm">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=colm</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
52	Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность	1		
53	Тактические действия в защите. Игровая деятельность	1		
54	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
	<i>Футбол 4 часа (6часов)</i>			

55	Т.Б на уроках футбола. Правила игры в классический и мини-футбол Удары по неподвижному, катящемуся мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы. Вбрасывание. Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «ФизкультУра» <a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> - Правила спортивных игр <a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a> видеоуроки для учителей	
56	Удар носком. Тактические действия игроков в нападении. Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;	1		
57	Удары по летящему мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы, Тактические действия игроков в защите. Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;	1		
58	Удар серединой лба. Тактические действия игроков в защите. Использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;	1		
Модуль «Лёгкая атлетика» 10 час (20 часов)				
59	Т.Б. на уроках легкой атлетики Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах». Техническая подготовка в прыжковых упражнениях Развитие силовых способностей Прыжки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ <a href="http://www.openclass.ru/sub/">http://www.openclass.ru/sub/</a> - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=co">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=co</a>	

	<p>в. полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Многоскоки. Прыжки в длину способам «согнув ноги» Контроль двигательных качеств; прыжки в длину с места. Равномерный бег</p>		<p><a href="#">m</a></p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «ФизкультУра»</p>	
60	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных форм организации. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Контроль двигательных качеств; прыжки в длину способом «согнув ноги». Равномерный бег</p>	1	<p><a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> - Образовательные сайты для учителей физической культуры –</p> <p><a href="https://www.google.com/url?q=http://www.libsport.ru/&amp;sa=D&amp;ust=1566007446939000">https://www.google.com/url?q=http://www.libsport.ru/&amp;sa=D&amp;ust=1566007446939000</a> - Российская Спортивная Энциклопедия Энциклопедия</p> <p><a href="http://www.gtonormy.ru/page/5">http://www.gtonormy.ru/page/5</a></p>	
61	<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Равномерный бег .</p>	1	<p><a href="http://www.gtonormy.ru/page/5">http://www.gtonormy.ru/page/5</a></p> <p>Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ - Part 5</p> <p><a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a></p> <p>Физическая культура. Все для учителя</p> <p><a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a></p> <p>видеоуроки для учителей</p>	
62	<p>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах» Техническая подготовка в беговых упражнениях. Развитие скоростных способностей. Бег на</p>	1		

	короткие дистанции. с низкого старта. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м. Равномерный бег.			
63	Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контроль двигательных качеств; бег 30м на результат Равномерный бег.	1		
64	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в легкой атлетике. Бег с ускорением до 80м. Контроль двигательных качеств; бег 60м. Равномерный бег.	1		
65	Прыжки в высоту на правой, левой ноге и поочередно. Контроль двигательных качеств; прыжки в высоту способом «перешагивание». Равномерный бег с финишным ускорением	1		
66	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда. Контроль двигательных качеств; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с 9м. Типичные ошибки при метании в цель. Равномерный бег с финишным ускорением	1		
67	Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Контроль двигательных качеств; бросок теннисного мяча на дальность. <i>Развитие</i>	1		

	<i>выносливости</i> Бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; старт, бег по дистанции, финиширование.			
68	Кроссовый бег. Контроль двигательных качеств; бег 1500м на результат Промежуточная аттестация за год.	1		