**физра.tif**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

**СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;

- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.

- Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.

- Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).

- Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.

- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.

- Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

- Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.

- Организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

- Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций.

- Организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков).

- Организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности.

- Организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся.

- Опираться на ценностные ориентиры обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей.

- Выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/ обучающихся в контексте содержания учебного предмета.

- Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности. Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, принимать и понимать их.

- Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе.

- Создавать доверительный психологический климат в классе во время урока. Формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира.

- Организовывать индивидуальную учебную деятельность. Организовывать групповые формы учебной деятельности

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**​

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание иформы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организацияспортивнойработы вобщеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физическойкультурой,ихсвязьсукреплением здоровья,организацией отдыхаи досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания иправилспортивнойборьбы.РасцветизавершениеисторииОлимпийскихигрдревности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь сумственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основныхиндивидуальныхвидовдеятельности,ихвременныхдиапазоновипоследовательностиввыполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показательфизического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовойдеятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физическихупражненийскоррекционнойнаправленностьюиправилихсамостоятельногопроведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и вдомашнихусловиях;подготовкаместзанятий,выбородеждыиобуви;предупреждениетравматизма.

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

Составлениедневникафизическойкультуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль изначение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современногочеловека.Упражненияутреннейзарядкиифизкультминуток,дыхательнойизрительнойгимнастикивпроцессеучебныхзанятий;закаливающиепроцедурыпослезанятийутреннейзарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формированиетелосложенияс использованием внешнихотягощений.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.Рольизначениеспортивно-оздоровительнойдеятельностивздоровом образежизни современногочеловека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»;кувыркиназадизстойкиналопатках(мальчики).Опорныепрыжкичерезгимнастическогокозланогиврозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием(девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом(девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левымбоком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождениенагимнастическойскамейкеправыми левымбокомспособом«удерживаязаплечи».

*Модуль«Лёгкаяатлетика»*.Бегнадлинныедистанциисравномернойскоростьюпередвижениясвысокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки вдлинус разбегаспособом «согнувноги»;прыжки ввысоту спрямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча надальностьс трёх шаговразбега.

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

*Модуль«Спортивныеигры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и вдвижении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди сместа;ранее разученные техническиедействияс мячом.

Волейбол.Прямаянижняяподачамяча;приёмипередачамячадвумярукамиснизуисверхунаместеи вдвижении;ранееразученные техническиедействиясмячом.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта,техническихдействийспортивныхигр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО сиспользованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных системфизическойкультуры,национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр.

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** |  | | | | | | | |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| **Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 1.1. | Знакомствоспрограммнымматериаломитребованиямикегоосвоению | 0,5 | 0 | 0 |  | описывают основные формыоздоровительных занятий,конкретизируют их значение дляздоровья человека: утренняя зарядка;физкультминутки и физкультпаузы,прогулки и занятия на открытомвоздухе, занятия физическойкультурой, тренировочные занятия повидамспорта. | Работа науроке;дискуссия;диалог. | https://school221.edusite.ru |  | | | | | | | |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительногообучения физической культуре иорганизациейспортивнойработывшколе | 0,5 | 0 | 0 |  | интересуютсяработойспортивныхсекцийиихрасписанием | Устныйопрос | https://school221.edusite.ru/p62aa1.html |  | | | | | | | |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образжизни» и значением здорового образажизни в жизнедеятельности современногочеловека | 1 | 0 | 1 |  | описывают основные формыоздоровительных занятий,конкретизируют их значение дляздоровья человека: утренняя зарядка;физкультминутки и физкультпаузы,прогулки и занятия на открытомвоздухе, занятия физическойкультурой, тренировочные занятия повидамспорта;; | Устныйопрос | https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie | |  | | | | | | |
| 1.4. | ЗнакомствосисториейдревнихОлимпийскихигр | 1 | 0 | 1 |  | характеризуют Олимпийские игры какяркое культурное событие Древнегомира;излагаютверсиюихпоявленияипричинызавершения;; | Устныйопрос; | https://[www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html](http://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html) | |  | | | | | | |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | | | | | |  | | | | | | |
| Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 2.1. | Режимдняиегозначениедлясовременногошкольника | 0,5 | 0 | 0 |  | устанавливают причинно-следственнуюсвязьмеждувидамидеятельности, их содержанием инапряжённостью и показателямиработоспособности;; | Устныйопрос; | https://71.rospotrebnadzor.ru/content/590/97460/ | |  | | | | | | |
| 2.2. | Самостоятельное составлениеиндивидуальногорежимадня | 0,5 | 0 | 0 |  | устанавливают причинно-следственную связь междупланированиемрежимадняшкольникаи изменениями показателейработоспособностивтечениедня; | Работа науроке; | https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika | | | |  | | | | |
| 2.3. | Физическоеразвитиечеловекаифакторы,влияющиенаегопоказатели | 0,5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическоеразвитие» в значении «процессвзросленияорганизмаподвлияниемнаследственныхпрограмм»; | Устныйопрос; | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9> | | | |  | | | | |
| 2.4. | Осанкакакпоказательфизическогоразвитияиздоровьяшкольника | 0,5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятиями«правильнаяосанка» и «неправильная осанка»,видами осанки и возможнымипричинаминарушения; | работа науроке; | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9> | | | |  | | | | |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателейфизическогоразвития | 0,5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием  «работоспособность» и изменениямипоказателей работоспособности втечениедня; | работа науроке; | https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/e12d3a7d\_up\_fizicheskoe\_razvitie.pdf | | | |  | | | | |
| 2.6. | Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки | 0,5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятиями«правильнаяосанка» и «неправильная осанка»,видами осанки и возможнымипричинаминарушения; | работа науроке; | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/16/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki | | | |  | | | | |
| 2.7. | Организация и проведениесамостоятельныхзанятий | 0,5 | 0 | 0 |  | рассматривают возможные видысамостоятельныхзанятийнаоткрытыхплощадках и в домашних условиях,приводят примеры их целевогопредназначения (оздоровительныемероприятия в режиме дня,спортивные игры и развлечения сиспользованием физическихупражненийидр.); | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | | | | |
| 2.8. | Процедура определения состоянияорганизмаспомощьюодномоментнойфункциональнойпробы | 0,5 | 0 | 0 |  | разучивают способ проведенияодномоментной пробы в состоянииотносительного покоя, определяютсостояниеорганизмапоопределённойформуле; | Устныйопрос; | http://dspace.rsu.edu.ru/ | | | |  | | | | |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительныхформ занятий физической культурой наработусердца | 0,5 | 0 | 0 |  | проводят анализ нагрузоксамостоятельных занятий и делаютвыводоразличииихвоздействийнаорганизм; | работа науроке; | https://www.art-talant.org/ | | | |  | | | | |
| 2.10 | Ведениедневникафизическойкультуры | 0,5 | 0 | 0 |  | составляют дневник физическойкультуры; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/ | | | | | |  | | |
| Итогопоразделу | | 5 |  | | | | | | | | | | | | | |
| Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомствоспонятием«физкультурно-оздоровительнаядеятельность | 0,5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием  «физкультурно-оздоровительнаядеятельность», ролью и значениемфизкультурно-оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизнисовременногочеловека; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | | | | |  |
| 3.2. | Упражненияутреннейзарядки | 1 | 0 | 1 |  | отбирают и составляют комплексыупражнений утренней зарядки ифизкультминуток для занятий вдомашних условиях без предметов, сгимнастическойпалкойигантелями,сиспользованиемстула;; | Устныйопрос; | https://www.fok-chempion.ru/sport/ | | | | | | | |  |
| 3.3. | Упражнениядыхательнойизрительнойгимнастики | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения дыхательнойи зрительной гимнастики дляпрофилактики утомления во времяучебныхзанятий.; | работа науроке; | https://infourok.ru/kompleksi | | | | | | | |  |
| 3.4. | Водныепроцедурыпослеутреннейзарядки | 0,5 | 0 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют навыкипроведения закаливающей процедурыспособомобливания;; | Устныйопрос; | https://sch875.mskobr.ru/files/ | | | | | | |  | |
| 3.5. | Упражнениянаразвитиегибкости | 1 | 1 | 0 |  | разучивают упражнения наподвижностьсуставов,выполняютихиз разных исходных положений, содноимёнными и разноимённымидвижениями рук и ног, вращениемтуловищасбольшойамплитудой.; | работа науроке; | https://bukbook.ru/media/ | | | | | | |  | |
| 3.6. | Упражнениянаразвитиекоординации | 1 | 0 | 1 |  | записывают в дневник физическойкультурыкомплексупражненийдлязанятий на развитие координации иразучиваютего;; | работа науроке; | https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks | | | | | | |  | |
| 3.7. | Упражнения на формированиетелосложения | 1 | 0 | 1 |  | разучиваютупражнениясгантелямина развитие отдельных мышечныхгрупп;; | работа науроке; | https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij | | | | | | |  | |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* Знакомство спонятием«спортивно-оздоровительнаядеятельность | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», рольюи значением спортивно-оздоровительной деятельности вздоровом образе жизни современногочеловека.; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | | | |  | |
| 3.9. | *Модуль«Гимнастика».*Кувыроквперёдвгруппировке | 1 | 0 | 1 |  | описывают технику выполнениякувырка вперёд с выделением фаздвижения, выясняют возможностьпоявление ошибок и причин ихпоявления (на основепредшествующего опыта);;совершенствуют технику кувыркавперёд за счёт повторения техникиподводящихупражнений(перекатыипрыжки на месте, толчком двумяногамивгруппировке);; | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | | | |  | |
| 3.10. | *Модуль«Гимнастика».*Кувырокназадвгруппировке | 2 | 1 | 1 |  | описывают технику выполнениякувырканазадвгруппировке  с выделением фаз движения,характеризуют возможные ошибки ипричины их появления на основепредшествующего опыта; определяют задачи закрепления исовершенствования техники кувырканазад в группировке длясамостоятельныхзанятий;; | Зачет;работа науроке; | электронныйжурнал | | | | | | |  | |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёдноги«скрёстно» | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают ианализируют иллюстративный образецтехники выполнения кувырка вперёд,ноги«скрёстно»;;  описывают технику выполнениякувырка вперёд с выделением фаздвижения, характеризуют возможныеошибки и причины их появления (наоснове предшествующего опыта);;определяют задачи длясамостоятельного обучения изакрепления техники кувырка вперёдноги«скрёстно»; | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  | | | |
| 3.12. | *Модуль«Гимнастика».*Кувырокназадизстойкиналопатках | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают ианализируют иллюстративный образецтехники выполнения кувырка назад изстойкиналопатках;;  уточняют его выполнение, наблюдаязатехникойобразцаучителя; | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  | | | |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* Опорный прыжок нагимнастическогокозла | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают ианализируют иллюстративный образецтехники выполнения опорногопрыжка; | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | |  | | | | | |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическаякомбинациянанизкомгимнастическомбревне | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с комбинацией,анализируюттрудностьвыполненияеёупражнений;;  разучивают упражнения комбинациина полу, на гимнастической скамейке,на напольном гимнастическом бревне,нанизкомгимнастическомбревне; | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* Лазанье иперелезаниенагимнастическойстенке | 1 | 0 | 1 |  | разучивают лазанье одноимённымспособом по фазам движения и вполной координации;;контролируют технику выполненияупражнения другими учащимися,сравнивают её с иллюстративнымобразцом и выявляют возможныеошибки, предлагают способы ихустранения (обучение в группах).;знакомятся с образцом учителя,анализируютиуточняютотдельныеэлементы техники расхождения нагимнастическойскамейкеспособом  «удерживая за плечи»; выделяюттехническисложныеегоэлементы;; | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | |  | | | |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* Расхождение нагимнастическойскамейкевпарах | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику расхожденияправым и левым боком припередвижении на полу и нагимнастической скамейке (обучение впарах);;  контролируют технику выполненияупражнения другими учащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагаютспособы их устранения (обучение вгруппах); | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | |  | | | |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег сравномернойскоростьюнадлинныедистанции | 2 | 1 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют техникувысокогостарта:;  знакомятся с образцом учителя,анализируютиуточняютдеталииэлементытехники;;  описываюттехникуравномерногобегаи разучивают его на учебнойдистанции (за лидером, с коррекциейскоростипередвиженияучителем); | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ |  | | | | |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство срекомендациями по технике безопасностивовремявыполнениябеговыхупражненийна самостоятельных занятиях лёгкойатлетикой | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями потехнике безопасности во времявыполнениябеговыхупражненийнасамостоятельных занятиях лёгкойатлетикой; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ |  | | | | |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег смаксимальнойскоростьюнакороткиедистанции | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | |  | | |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок вдлинусразбегаспособом«согнувноги*»* | 2 | 0 | 2 |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | |  | | |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство срекомендациями учителя по техникебезопасности на занятиях прыжками и соспособамиихиспользованиядляразвитияскоростно-силовыхспособностей | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | |  | | |
| 3.22. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».*Метаниемалогомячавнеподвижнуюмишень | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. | Зачет;работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | |  | | |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство срекомендациямипотехникебезопасностипри выполнении упражнений в метаниималого мяча и со способами ихиспользования для развития точностидвижения | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  |
| 3.24. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».*Метаниемалогомячанадальность | 2 | 1 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; | Зачет; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  |
| 3.25. | *Модуль«Зимниевиды*  *спорта».* Передвижение на лыжахпопеременнымдвухшажнымходом | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  |
| 3.26. | Модуль«Зимниевидыспорта».Знакомствосрекомендациями учителя по техникебезопасности на занятиях лыжнойподготовкой; способами использованияупражнений в передвижении на лыжах дляразвитиявыносливости | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  |
| 3.27. | *Модуль«Зимниевидыспорта».*Поворотыналыжахспособомпереступания | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | |
| 3.28. | Модуль«Зимниевидыспорта».Подъёмвгоркуналыжахспособом«лесенка» | 1 | 0 | 1 |  | изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | |
| 3.29. | Модуль«Зимниевидыспорта».Спускналыжахспологогосклона | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | |
| 3.30. | Модуль«Зимниевидыспорта».Преодолениенебольших препятствий при спуске спологогосклона | 1 | 1 | 0 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | |
| 3.31. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Баскетбол».* Передача баскетбольного мячадвумярукамиотгруди | 2 | 1 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | |
| 3.32. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Баскетбол».*Знакомствосрекомендациямиучителя по использованиюподготовительных и подводящихупражнений для освоения техническихдействийигрыбаскетбол | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.33. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Баскетбол».*Ведениебаскетбольногомяча | 2 | 1 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | | |  |
| 3.34. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Баскетбол».*Бросокбаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа | 2 | 1 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | | |  |
| 3.35. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Волейбол».*Прямаянижняяподачамячавволейболе | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  | |
| 3.36. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Волейбол».* Знакомство с рекомендациямиучителя по использованиюподготовительных и подводящихупражнений для освоения техническихдействийигрыволейбол | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | | |
| 3.37. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».*Приёми передача волейбольного мяча двумярукамиснизу | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | |  | | | |
| 3.38. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».*Приёми передача волейбольного мяча двумярукамисверху | 2 | 1 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  | |
| 3.39. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».*Ударпонеподвижномумячу | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | | |  | |
| 3.40. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Футбол».* Знакомство с рекомендациямиучителя по использованиюподготовительных и подводящихупражнений для освоения техническихдействийигрыфутбол | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | | |
| 3.41. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Футбол».* Остановка катящегося мячавнутреннейсторонойстопы | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | | | |  | | |
| 3.42. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Футбол».*Ведениефутбольногомяча | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | |  | | | | |
| 3.43. | *Модуль«Спортивныеигры.*  *Футбол».*Обводкамячомориентиров | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; | работа науроке; | https://resh.edu.ru/ | |  | | | | |
| Итогопоразделу | | 64 |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел4.СПОРТ | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоениесодержания программы, демонстрацияприростов в показателях физическойподготовленности и нормативныхтребованийкомплексаГТО | 30 | 1 | 29 |  | осваивают содержания Примерныхмодульныхпрограммпофизическойкультуре или рабочей программыбазовойфизическойподготовки; | Тестирование;Работа науроке;тестирование; | https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |  | | | | | |
| Итогопоразделу | | 30 |  | | | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  |  | | | | | | | | | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способысамостоятельнойдеятельности | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 6 | <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/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | 1 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 7 | 1 | 6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/> |
| Итогопоразделу | | 59 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 63 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способысамостоятельнойдеятельности | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность | 3 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 7 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 7 | 1 | 6 |  |
| Итогопоразделу | | 59 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 62 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способысамостоятельнойдеятельности | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 7 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 7 | 1 | 6 |  |
| Итогопоразделу | | 59 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 64 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способысамостоятельнойдеятельности | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | 1 | 7 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/conspect/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 7 | 1 | 6 |  |
| Итогопоразделу | | 59 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 56 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Даты изучения** |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | 05.09 |  |
| 2 | Знакомство с понятием  «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | 07.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/> |
| 3 | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 08.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/> |
| 4 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 12.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/> |
| 5 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 14.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/> |
| 6 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 15.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/> |
| 7 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 19.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/> |
| 8 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 21.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/> |
| 9 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и соспособамиихиспользованиядляразвитияскоростно-силовыхспособностей | 1 | 22.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/> |
| 10 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* | 1 | 26.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* | 1 | 28.09 |  |
| 12 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 29.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> |
| 13 | Метание малого мяча в не подвижную мишень | 1 | 3.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/> |
| 14 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 5.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/> |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 6.10 |  |
| 16 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 10.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/> |
| 17 | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры | 1 | 12.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/> |
| 18 | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | 13.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/> |
| 19 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | 17.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| 20 | Упражнения на формирование телосложения. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 19.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/> |
| 21 | Упражнения утренней зарядки | 1 | 20.10 |  |
| 22 | *Модуль«Спортивные игры.*  *Баскетбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 24.10 |  |
| 23 | Использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 26.10 |  |
| 24 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 27.10 |  |
| 25 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 7.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/> |
| 26 | Ведение баскетбольного мяча | 1 | 9.11 |  |
| 27 | *.*Ведение баскетбольного мяча | 1 | 10.11 |  |
| 28 | *Модуль «Гимнастика».* Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность. Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | 14.11 |  |
| 29 | Кувырок вперёд в группировке | 1 | 16.11 |  |
| 30 | Кувырок назад в группировке | 1 | 17.11 |  |
| 31 | Кувырок назад в группировке | 1 | 21.11 |  |
| 32 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 23.11 |  |
| 33 | Кувырок вперёд ноги«скрестно» | 1 | 24.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/> |
| 34 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 28.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/> |
| 35 | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 30.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/> |
| 36 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 1.12 |  |
| 37 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | 5.12 |  |
| 38 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 7.12 |  |
| 39 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 8.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/> |
| 40 | Расхождение на гимнастической скамейке правыми левым боком способом«удерживая за плечи». | 1 | 12.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/> |
| 41 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/> |
| 42 | Упражнения на развитие координации | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/> |
| 43 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 1 |  |
| 44 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | 1 |  |
| 45 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/> |
| 46 | *Модуль«Спортивные игры.*  *Баскетбол».*Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/> |
| 47 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/> |
| 48 | Измерение индивидуальных показателей физического развития. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/> |
| 49 | Модуль«Зимние виды спорта».Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/> |
| 50 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |
| 51 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |
| 52 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |
| 53 | Подъём в горку на лыжах способом«лесенка» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/> |
| 54 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/> |
| 55 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/> |
| 56 | *Модуль«Спортивные игры.*  *Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/> |
| 57 | Использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/> |
| 58 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/> |
| 59 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/> |
| 60 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/> |
| 61 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> |
| 62 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/> |
| 63 | Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/> |
| 64 | Удар по неподвижному мячу | 1 |  |  |
| 65 | Удар по неподвижному мячу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/> |
| 66 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 1 |  |
| 67 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 68 | Ведение футбольного мяча | 1 |  |  |
| 69 | Ведение футбольного мяча |  |  |  |
| 70 | Обводка мячом ориентиров |  |  |  |
| 71 | Обводка мячом ориентиров |  |  |  |
| 72 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития |  |  |  |
| 73 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 74 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 75 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 76 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 77 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 78 | Инструктаж по техника безопасности. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 79 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 80 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 81 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 82 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 83 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 84 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 85 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 86 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 87 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 88 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 89 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 90 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 91 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 92 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 93 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 94 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 95 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 96 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 97 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 98 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 99 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 100 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 101 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| 102 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Даты изучения** |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности в спортзале. История первых Олимпийских игр современности. Возрождение Олимпийских игр | 1 | 05.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/> |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | 06.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/> |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 | 12.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/> |
| 4 | Правила поведения и техника безопасности при беге. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/> |
| 5 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 19.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/> |
| 6 | Спринтерский бег | 1 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/> |
| 7 | Гладкий равномерный бег | 1 | 26.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/> |
| 8 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 27.09 |  |
| 9 | Физическая подготовка человека | 1 | 03.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/> |
| 10 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | 04.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/> |
| 11 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 10.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/> |
| 12 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 11.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/> |
| 13 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 17.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/> |
| 14 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | 18.10 |  |
| 15 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 24.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/> |
| 16 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | 25.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/> |
| 17 | Лазание по канату в три приема | 1 | 7.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/> |
| 18 | Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации | 1 | 8.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/> |
| 19 | Акробатические комбинации | 1 | 14.11 |  |
| 20 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/> |
| 21 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 21.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/> |
| 22 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/> |
| 23 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 28.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/> |
| 24 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/> |
| 25 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 5.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/> |
| 26 | Правила поведения и техника безопасности при игре в баскетбол. Передвижение в стойкебаскетболиста | 1 | 6.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/> |
| 27 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 12.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> |
| 28 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/> |
| 29 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/> |
| 30 | Упражнения в ведениимяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> |
| 31 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> |
| 32 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> |
| 33 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/> |
| 34 | Правила поведения и техника безопасности при передвижении на лыжах | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/> |
| 35 | Передвижениеодновременнымодношажнымходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/> |
| 36 | Передвижениеодновременнымодношажнымходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/> |
| 37 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 38 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 39 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 40 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/> |
| 41 | Упражнениялыжнойподготовки | 1 |  |  |
| 42 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/> |
| 43 | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/> |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/> |
| 45 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/> |
| 46 | Правила поведени и техника безопасности при игре в волейбол. | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/> |
| 47 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/> |
| 48 | Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/> |
| 49 | Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/> |
| 50 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/> |
| 51 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/> |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/> |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/> |
| 54 | Правила поведения и техники безопасности при игре в футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/> |
| 55 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/> |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/> |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/> |
| 58 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/> |
| 59 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/> |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/> |
| 61 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/> |
| 62 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах. Челночныйбег. | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящиеупражнения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/> |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метаниемячавесом 150 г.Эстафеты | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/> |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Даты изучения** |
| 1 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | 05.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/> |
| 2 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | 06.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/> |
| 3 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | 12.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/> |
| 4 | Правила поведения и техника безопасности при беге. Эстафетный бег | 1 | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/> |
| 5 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | 19.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/> |
| 6 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/> |
| 7 | Эстафетный бег | 1 | 26.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/> |
| 8 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/> |
| 9 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | 03.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/> |
| 10 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | 4.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/> |
| 11 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | 10.10 |  |
| 12 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | 11.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/> |
| 13 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | 17.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/> |
| 14 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | 18.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/> |
| 15 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | 24.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> |
| 16 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 25.10 |  |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 9.11 |  |
| 18 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений .Акробатические комбинации | 1 | 10.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/> |
| 19 | Акробатические пирамиды | 1 | 16.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/> |
| 20 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 17.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| 21 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 23.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| 22 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | 24.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| 23 | Комбинация на гимнастическо мбревне | 1 | 30.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| 24 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | 1.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| 25 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | 7.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| 26 | Правила поведения и техника безопасности при игре в баскетбол. Передача мяча после отскока от пола | 1 | 8.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/> |
| 27 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/> |
| 28 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/> |
| 29 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/> |
| 30 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/> |
| 31 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/> |
| 32 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/> |
| 33 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/> |
| 34 | Правила поведение и техника безопасности при передвижении на лыжах. | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/> |
| 35 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/> |
| 36 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/> |
| 37 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 38 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 39 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 40 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 41 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 42 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 44 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |
| 46 | Правила поведение и техника безопасности при игре в волейбол. Верхняяпрямаяподачамяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/> |
| 47 | Верхняяпрямаяподачамяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/> |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/> |
| 49 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/> |
| 50 | Переводмячазаголову | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/> |
| 51 | Переводмячазаголову | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/> |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/> |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/> |
| 54 | Правила поведение и техника безопасности при игре в футбол . Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/> |
| 55 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/> |
| 56 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/> |
| 57 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/> |
| 58 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/> |
| 59 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/> |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/> |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/> |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.Бегина 30 м и 60 м. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибаниерук в упорележанаполу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подниманиетуловищаизположениялёжанаспине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/> |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Стрельба (пневматикаилиэлектронноеоружие) | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Даты изучения** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | 04.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/> |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 05.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/> |
| 3 | Коррекция нарушения осанки | 1 | 11.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 4 | Коррекция избыточной массы тела | 1 | 12.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/> |
| 5 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/> |
| 6 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 | 19.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/> |
| 7 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | 25.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/> |
| 8 | Профилактика умственного перенапряжения и профилактика утомления | 1 | 26.09 |  |
| 9 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 02.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/> |
| 10 | Правила поведения и техника безопасности при беге. Бег на короткие дистанции | 1 | 03.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 | 09.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/> |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 1 | 10.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/> |
| 13 | Бег на длинные дистанции | 1 | 16.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/> |
| 14 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 17.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/> |
| 15 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 23.10 |  |
| 16 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | 24.10 |  |
| 17 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 7.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/> |
| 18 | Правила поведения и техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатические комбинации | 1 | 13.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 19 | Акробатические комбинации | 1 | 14.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 20 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 21 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 21.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 22 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | 27.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 23 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | 28.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 24 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 4.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 25 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 5.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 26 | Правила поведение и техника безопасности при игре баскетбол. Повороты с мячом на месте | 1 | 11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/> |
| 27 | Повороты с мячом на месте | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/> |
| 28 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> |
| 29 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> |
| 30 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> |
| 31 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> |
| 32 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> |
| 33 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> |
| 34 | Правила проведения и техника безопасности при передвижении на лыжах. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/> |
| 35 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/> |
| 36 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/> |
| 37 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/> |
| 38 | Торможение боковым скольжением | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/> |
| 39 | Торможениебоковымскольжением | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/> |
| 40 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/> |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/> |
| 42 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/> |
| 43 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/> |
| 44 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/> |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/> |
| 46 | Правила поведение и техника безопасности при игре в волейбол. Прямойнападающийудар | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 47 | Прямойнападающийудар | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/> |
| 48 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/> |
| 49 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/> |
| 50 | Тактическиедействия в защите | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/> |
| 51 | Тактическиедействия в нападении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/> |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/> |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/> |
| 54 | Правила поведения и техника безопасности при игре в футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/> |
| 55 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> |
| 56 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 57 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 58 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 59 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 60 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 61 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Челночныйбег 3\*10 м | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива ГТО: Бег на 2000м и 3000 м | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Даты изучения** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | 04.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/> |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | 06.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/> |
| 3 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | 11.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/> |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 | 13.09 |  |
| 5 | Банные процедуры | 1 | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/> |
| 6 | Измерение функциональных резервов организма | 1 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/> |
| 7 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | 25.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/> |
| 8 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/> |
| 9 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 | 02.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/> |
| 10 | Правила поведения и техника безопасности при лёгкоатлетических упражнений Бег на короткие дистанции | 1 | 04.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/> |
| 11 | Бег на короткие дистанции | 1 | 9.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/> |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 1 | 11.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/> |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | 16.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/> |
| 14 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 | 18.10 |  |
| 15 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | 23.10 |  |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 | 25.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/> |
| 17 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | 8.11 |  |
| 18 | Правила поведения и техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Длинный кувырок с разбега | 1 | 13.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/> |
| 19 | Кувырок назад в упор | 1 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/> |
| 20 | Физическое совершенствование. Гимнастика | 1 | 20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/> |
| 21 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/> |
| 22 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 27.11 |  |
| 23 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 29.11 |  |
| 24 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 4.12 |  |
| 25 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 6.12 |  |
| 26 | Правила поведения и техника безопасности при игре в баскетбол. Ведение мяча | 1 | 11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/> |
| 27 | Ведение и передачамяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/> |
| 28 | Передачамяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/> |
| 29 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/> |
| 30 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/> |
| 31 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/> |
| 32 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/> |
| 33 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/> |
| 34 | Правила поведения и техника безопасности при ходьбе на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/> |
| 35 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/> |
| 36 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/> |
| 37 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/> |
| 38 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/> |
| 39 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/> |
| 40 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/> |
| 41 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/> |
| 42 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/> |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/> |
| 44 | Передвижение по пересеченной местности | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/> |
| 45 | Передвижение на лыжах по пересечённой местности | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/> |
| 46 | Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/> |
| 47 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/conspect/> |
| 48 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/conspect/> |
| 49 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/conspect/> |
| 50 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/> |
| 51 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/> |
| 52 | Удары | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/> |
| 53 | Блокировка | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/> |
| 54 | Правила поведения и техника безопасности при игре в футбол. Ведение мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/> |
| 55 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/> |
| 56 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/> |
| 57 | Передачимяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/> |
| 58 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/> |
| 59 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/> |
| 60 | Ведение, приёмы и передачи | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/> |
| 61 | Ведение, приёмы и передачи | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/> |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м. Челночный бег3 \* 100 м | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с местатолчкомдвумяногами. | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/> |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 1 |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
 Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
 Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
 Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru  
 www.school.edu.ru  
 https://uchi.ru