

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Первомайского район Алтайского края

МБОУ "Журавлихинская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом МБОУ  
"Журавлихинская СОШ"

Анищенко А.В.

Протокол №8

от "30" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Анищенко А. В.

Приказ №42

от "8" июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 4594294)**

**Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(для 5-9 классов образовательных организаций)**

с. Журавлиха 2022

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

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по

пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.

Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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



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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

### **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);  
выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);  
выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;  
выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;  
выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);  
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 КЛАСС**

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;  
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;  
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;  
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;  
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);  
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);  
выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;  
выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация



передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	Урок «Готов к труду и обороне – Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	Урок «Режим дня» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	Урок «Режим дня» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	Урок «Осанка как показатель физического развития человека»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	Урок «Наблюдаем за развитием» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	Урок «Осанка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0.5	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5	Урок «Утренняя гимнастика» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5	Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0.5	Урок «Физическая подготовка. Ее связь с укреплением здоровья» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1.5	0	1.5	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>

3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	1	Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперед ноги «скрестно»</b>	1	0	1	Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1	Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>  Урок «Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	1	1	Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	1	Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	0.5	0	0.5	Урок «Лазанье» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	0.5	0	0.5	Урок «Упражнения на гимнастических снарядах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	4	1	3	Урок «Легкая атлетика. Бег» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.5	0	0.5	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2.5	1	1.5	Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и равномерный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2.5	1	1.5	Урок «Легкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0.5	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5	0	1.5	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
3.23.	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	0.5	0	0.5	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	5.5	1	4.5	Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
3.26.	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	0.5	0	0.5	Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Урок «Спуски, какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Урок «Лыжная подготовка. Лыжные гонки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2	Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	Урок «Тактика –технические действия баскетболистов» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2	Урок «Ведение баскетбольного мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/</a>

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1.5	0	1.5	Урок «Волейбол. подача мяча» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QgUG3YiQy9Y">https://www.youtube.com/watch?v=QgUG3YiQy9Y</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5	0	0.5	Урок «Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2	Урок «Прием и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w">https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2	Урок «Передача мяча сверху двумя руками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0.5	Урок «Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M">https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0.5	Урок «Знания о физической культуре. Футбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Урок «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ukvp6xRntGI">https://www.youtube.com/watch?v=Ukvp6xRntGI</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	Урок «Техника ведения футбольного мяча» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk">https://www.youtube.com/watch?v=FPgJwMkILTk</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	Урок «Дриблинг. 7 упражнений для контроля мяча» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NHLh_CCQ1Ys">https://www.youtube.com/watch?v=NHLh_CCQ1Ys</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4	1	3	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	

<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	0.5	0	0.5	Урок «Возрождение Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	0.5	0	0.5	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	1	0	1	Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5	Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	0.5	0	0.5	Урок «Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0.5	0	0.5	Урок «Физическая подготовка. Ее связь с развитием физических качеств» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/</a>
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5	0	0.5	Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/</a>
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	1	0	1	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5	0	0.5	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	0.5	0	0.5	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	0	1	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>  Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>



3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	0.5	0	0.5	Урок «Упражнения для профилактики нарушений зрения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	0.5	0	0.5	Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspect/314122/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspect/314122/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	5	1	4	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>  Урок «Акробатическая комбинация» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UWLc-hpND2g">https://www.youtube.com/watch?v=UWLc-hpND2g</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>	2	0	2	Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	1.5	0	1.5	Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	0.5	0	0.5	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	2.5	1	1.5	Урок «Упражнения на гимнастических снарядах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>	0.5	0	0.5	Урок «висы и упоры: упражнения на перекладине» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TF12E4f7xKg">https://www.youtube.com/watch?v=TF12E4f7xKg</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазание по канату в три приёма</b>	2	0	2	Урок «Лазание по канату: техника выполнения» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I76Cf2e2g0">https://www.youtube.com/watch?v=I76Cf2e2g0</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения ритмической гимнастики</b>	0.5	0	0.5	Урок «Ритмическая гимнастика» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6UTBHNckuQk">https://www.youtube.com/watch?v=6UTBHNckuQk</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	0.5	0	0.5	Урок «Ритмическая гимнастика и упражнения на кольцах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Беговые упражнения</b>	4.5	1	3.5	Урок «Легкая атлетика. Бег»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>	0.5	0	0.5	Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>

3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в высоту с разбега</b>	2.5	1	1.5	Урок «Легкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	0.5	0	0.5	Урок «Легкая атлетика: прыжки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>	2.5	1	1.5	Урок «Легкая атлетика: метание малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>	0.5	0	0.5	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	5.5	1	4.5	Урок «Передвижения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2.5	0	2.5	Урок «Спуски, какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0.5	0	0.5	Урок «Льжные повороты и подъемы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Технические действия баскетболиста без мяча</b>	5.5	0	5.5	Урок «Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</b>	0.5	0	0.5	Урок «Тактико –технические действия баскетболистов» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Игровые действия в волейболе</b>	6	0	6	Урок «Волейбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по катящемуся мячу с разбега</b>	5.5	0	5.5	Урок «Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M">https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</b>	0.5	0	0.5	Урок «Знания о физической культуре. Футбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	7	1	6	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	1	0	1	Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	1	0	1	Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	0.5	0	0.5	Урок «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/</a>
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	0.5	0	0.5	Урок «Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5	Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	0.5	0	0.5	Урок «Физическая культура. Основные понятия» (РЭШ)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YzVttJ85G2M">https://www.youtube.com/watch?v=YzVttJ85G2M</a>
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0.5	0	0.5	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/</a>
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	1	0	1	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>

2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0.5	0	0.5	Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0.5	0	0.5	Урок «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1gZpgbvGgHY">https://www.youtube.com/watch?v=1gZpgbvGgHY</a>
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	0.5	0	0.5	Урок «Оценка эффективности занятий физической подготовкой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0.5	0	0.5	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a>
2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0.5	0	0.5	Урок «Оценка физической подготовленности» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	0	1	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>  Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	Урок «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	6	1	5	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>  Урок «Акробатическая комбинация» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UWLc-hpND2g">https://www.youtube.com/watch?v=UWLc-hpND2g</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	2	0	2	Урок «Акробатические пирамиды» <a href="https://vk.com/video-47882197_171062491">https://vk.com/video-47882197_171062491</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	1.5	0	1.5	Урок «Упражнение стойка на голове» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mzap7NxMzjw">https://www.youtube.com/watch?v=Mzap7NxMzjw</a>

3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	0.5	0	0.5	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2.5	0	2.5	Урок «Лазанье по канату способом в 2 приема» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA">https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	0.5	0	0.5	Урок «Лазание по канату: техника выполнения» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I76Cf2e2g0">https://www.youtube.com/watch?v=I76Cf2e2g0</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	1	Урок «Степ – аэробика, базовый уровень» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QrgB-IU-Xbc">https://www.youtube.com/watch?v=QrgB-IU-Xbc</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3.5	1	2.5	Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	0.5	0	0.5	Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2.5	1	1.5	Урок «Эстафетный бег» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE">https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.5	0	0.5	Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2.5	1	1.5	Урок «Легкая атлетика: метание малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	0.5	0	0.5	Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1.5	0	1.5	Урок «Торможения и повороты на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	0.5	0	0.5	Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a>
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1.5	0	1.5	Урок «Спуски, какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	0.5	0	0.5	Урок «Лыжные повороты и подъемы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	5.5	1	4.5	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	0.5	0	0.5	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>	2	0	2	Урок «Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i>	1	0	1	Урок «Технико – тактические действия баскетболистов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	2	0	2	Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</i>	1	0	1	Урок «Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/</a>
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</i>	2	0	2	Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</a>
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча</i>	2	0	2	Урок «Верхняя прямая подача мяча» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XPVvk48a6CSA">https://www.youtube.com/watch?v=XPVvk48a6CSA</a>
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</i>	1	0	1	Урок «Совершенствование технике подачи мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/</a>
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i>	3	0	3	Урок «Волейбол. Обучающее видео.Как эффективно пасовать у сетки» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZJ9KCwIuk8E">https://www.youtube.com/watch?v=ZJ9KCwIuk8E</a>
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча</i>	3	0	3	Урок «Передача мяча в футболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/</a>
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол</i>	3	0	3	Урок «Тактические действия футболистов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4	1	3	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>  Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	1	0	1	Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	1	0	1	Урок «Основные показатели физического развития» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hlSZJzEUGf8">https://www.youtube.com/watch?v=hlSZJzEUGf8</a>
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	1	0	1	Урок адаптивной физкультуры  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g74kvz_jNEY">https://www.youtube.com/watch?v=g74kvz_jNEY</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	1	0	1	Урок «Осанка» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yQI9ZFGvOo8">https://www.youtube.com/watch?v=yQI9ZFGvOo8</a>  Урок «Осанка как показатель физического развития человека» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	1	0	1	Урок «Упражнения для коррекции фигуры» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	0.5	0	0.5	Урок «Организация и планирование самостоятельных занятий для развития физических качеств» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/</a>

2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	0.5	0	0.5	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1	0	1	Урок «Упражнения для профилактики нарушения зрения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>  Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	4	0	4	Урок «Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>	3	0	3	Урок «Упражнения на брусьях» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	5	1	4	Урок «Комплекс вольных упражнений» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T117Usz4vJU">https://www.youtube.com/watch?v=T117Usz4vJU</a>  Урок «Групповые вольные упражнения» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qicsTZlgaqU">https://www.youtube.com/watch?v=qicsTZlgaqU</a>
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	4	1	3	Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	3	1	2	Урок «Прыжок с разбега способом «прогнувшись»»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg">https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg</a>
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1	0	1	Урок «Знания о физической культуре. Легкая атлетика» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	3	1	2	Урок «Челночный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/</a>
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	3	1	2	Урок «Метание малого мяча на дальность с 3 шагов»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc">https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc</a>



3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	4	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	2	Урок «Преодолеваем препятствие на лыжах (переступаем или подползаем)» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G75Zm3DNJ8w">https://www.youtube.com/watch?v=G75Zm3DNJ8w</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	1	Урок «Торможения и повороты на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	1	2	Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a>
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0.5	0	0.5	Урок «Кроль» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/</a>
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0.5	0	0.5	Урок «Обучение плаванию – базовые техники плавания» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xe5N9m8ZONU">https://www.youtube.com/watch?v=Xe5N9m8ZONU</a>
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	0	0	0	Урок «Обучение плаванию – базовые техники плавания» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xe5N9m8ZONU">https://www.youtube.com/watch?v=Xe5N9m8ZONU</a>
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	1	0	1	Урок «Повороты в баскетболе» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oE0IYnsaDdM">https://www.youtube.com/watch?v=oE0IYnsaDdM</a>
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>	2	0	2	Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	2	0	2	Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	2	0	2	Урок «Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/</a>  Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</a>
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	2.5	0	2.5	Урок «Прямой нападающий удар» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a>

3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	0.5	0	0.5	Урок «Обучение технике прямого нападающего удара» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JQ1N_srd98g">https://www.youtube.com/watch?v=JQ1N_srd98g</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Урок «Техника защитных действий – индивидуальное блокирование» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T7Hh3l-fljM">https://www.youtube.com/watch?v=T7Hh3l-fljM</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2.5	0	2.5	Урок «Тактические действия волейболистов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8">https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	0.5	0	0.5	Урок «Тактические действия волейболистов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8">https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6	0	6	Урок «Передача мяча в футболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/</a>  Урок «Тактические действия футболистов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>  Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	Урок «Здоровый образ жизни и его составляющие» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	Урок «Идеальный поход» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vng0k17QRDI">https://www.youtube.com/watch?v=vng0k17QRDI</a>

1.3.	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	1	0	1	Урок» Прикладно – ориентированная Физкультурная деятельность» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Восстановительный массаж</b>	0.5	0	0.5	Урок «Взаимосвязь массажа и физкультуры» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I-b8sawUlnM">https://www.youtube.com/watch?v=I-b8sawUlnM</a>
2.2.	<b>Банные процедуры</b>	0.5	0	0.5	Видео «Польза бани» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h1sXYGkpbLE">https://www.youtube.com/watch?v=h1sXYGkpbLE</a>
2.3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	1	0	1	Урок «Оценка физической подготовленности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1	0	1	Урок «Организация самостоятельных занятий физической культурой» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	0.5	0	0.5	Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/</a>
3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	0.5	0	0.5	Урок «Упражнения для коррекции фигуры» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	1	0	1	Урок «Организация самостоятельных занятий физической культурой» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Длинный кувырок с разбега</b>	1	0	1	Урок «Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону- техника выполнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</b>	1	0	1	Видео «Гимнастика.Кувырки назад. ВСОШ по ФК» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SStAVrmgQnQ">https://www.youtube.com/watch?v=SStAVrmgQnQ</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	4	0	4	Урок «Гимнастика с с основами акробатики. Акробатические комбинации» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a>  Видео «Акробатическая комбинация 9 -11 кл» (девушки) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mkw5--0uVyQ">https://www.youtube.com/watch?v=Mkw5--0uVyQ</a>  Видео «Акробатическая комбинация 9-11 кл (юноши)» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578">https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Размахивания в висе на высокой перекладине</b>	0.5	0	0.5	Урок «Висы и упоры; упражнения на перекладине» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a>

3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	0,5	0	0,5	Урок «Упражнения на перекладине. Подъем переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись – техника выполнения» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	1	1	Урок «Висы и упоры; упражнения на перекладине» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2	Урок «Упражнения на брусьях» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	0	2	Видео «Комбинация на гимнастическом бревне» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0">https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0</a>  Урок «Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JSDwQIOQ6wU">https://www.youtube.com/watch?v=JSDwQIOQ6wU</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	0	Урок «Гимнастика с оновыми акробатики. Акробатические комбинации» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	1	Видео «Черлидинг для начинающих. Разминка» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QlcHDB8_QYA">https://www.youtube.com/watch?v=QlcHDB8_QYA</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	8	2	6	Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>  Урок «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	1	3	Урок «Метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 шагов разбега на дальность» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	8	1	7	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>  Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a>
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	0,5	0	0,5	Видео «Упражнения для отработки техники плавания брассом»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a7e_WGMY-sg">https://www.youtube.com/watch?v=a7e_WGMY-sg</a>

3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	0,5	0	0,5	Урок «Знание о физической культуре.Плавание» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	7	0	7	Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>  Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	7	0	7	Урок «Прямой нападающий удар» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a>  Урок «Тактические действия волейболистов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8">https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8</a>  Урок «Волейбол» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6	0	6	Урок «Тактические действия футболистов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>  Урок «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4	1	3	Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>  Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	Устный опрос;
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	Устный опрос;
4.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Техника высокого старта. Инструктаж ТБ на занятиях л/а	1	0	1	Практическая работа;
5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	1	0	1	Практическая работа;
6.	бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	1	0	1	Практическая работа;
7.	бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км - контроль	1	1	0	Зачет;
8.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
9.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Стартовый разгон, финишное ускорение	1	0	1	Практическая работа;
10.	бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	1	1	0	Зачет;

11.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения утренней зарядки	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
12.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
13.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
14.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
15.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	Практическая работа;
16.	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному мячу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми	1	0	1	Практическая работа;
17.	Спортивные игры. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
18.	Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
19.	Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
20.	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
21.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;

22.	Кувырок вперёд в группировке. Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой	1	0	1	Практическая работа;
23.	Кувырок назад в группировке	1	0	1	Практическая работа;
24.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	Практическая работа;
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
26.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
27.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	1	0	Зачет;
28.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
29.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	Практическая работа;
30.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
31.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
32.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
33.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по дистанции до 2000 м	1	0	1	Практическая работа;
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;



36.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Практическая работа;
37.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
38.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по дистанции до 2000 м	1	0	1	Практическая работа;
40.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2000 м	1	1	0	Зачет;
41.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
42.	Организация и проведение самостоятельных занятий Ведение дневника физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
43.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	Практическая работа;
44.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	Практическая работа;
45.	Спортивные игры. Баскетбол: передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми	1	0	1	Практическая работа;
46.	Спортивные игры. Баскетбол: передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
47.	Спортивные игры. Баскетбол. Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
48.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;

49.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
50.	Спортивные игры. Баскетбол: бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Практическая работа;
51.	Спортивные игры. Баскетбол: бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Практическая работа;
52.	Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача мяча в волейболе . Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
53.	Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
54.	Спортивные игры. Волейбол: Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	Практическая работа;
55.	Спортивные игры. Волейбол: Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	Практическая работа;
56.	Спортивные игры. Волейбол: приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	Практическая работа;
57.	Спортивные игры. Волейбол: приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	Практическая работа;
58.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Инструктаж ТБ на занятиях л\а	1	0	1	Практическая работа;
59.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
60.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» -контроль.	1	1	0	Зачет;

61.	Метание малого мяча в неподвижную мишень Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1	Практическая работа;
62.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
63.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность - контроль	1	1	0	Зачет;
65.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1	Практическая работа;
66.	Кроссовый бег по пересеченной местности до 3000 м	1	0	1	Практическая работа;
67.	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
69.		0			
70.		0			
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			

81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			
86.		0			
87.		0			
88.		0			
89.		0			
90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	61	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр.Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	Устный опрос;
2.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Устный опрос;

3.	Беговые упражнения. Знакомство с рекомендациями по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Инструктаж ТБ на занятиях л\а	1	0	1	Практическая работа;
4.	Спринтерский бег	1	0	1	Практическая работа;
5.	Бег на результат 60 м	1	1	0	Зачет;
6.	Равномерный бег по учебной дистанции до 15 мин	1	0	1	Практическая работа;
7.	Бег по дистанции 1500 м	1	0	1	Практическая работа;
8.	Прыжок в высоту с разбега Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Фазы прыжка в высоту	1	0	1	Практическая работа;
10.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	1	0	Зачет;
11.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. Знакомство с рекомендациями по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	Практическая работа;
12.	метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м)	1	0	1	Практическая работа;
13.	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	1	0	Зачет;
14.	Составление дневника физической культуры Физическая подготовка человека	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;

15.	Правила развития физических качеств  Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
16.	Акробатические упражнения и комбинация. инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой	1	0	1	Практическая работа;
17.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
18.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
19.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
20.	Акробатическая комбинация - контроль	1	1	0	Зачет;
21.	Техника опорного прыжка	1	0	1	Практическая работа;
22.	Опорные прыжки	1	0	1	Практическая работа;
23.	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
24.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
25.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине  Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
26.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
27.	Подтягивания из вися - контроль	1	1	0	Зачет;

28.	Техника лазанья по канату в три приёма	1	0	1	Практическая работа;
29.	Лазание по канату в три приёма	1	0	1	Практическая работа;
30.	Упражнения ритмической гимнастики Знакомство с рекомендациями по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	Практическая работа;
31.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Практическая работа;
32.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Практическая работа;
33.	Передвижение одновременным одношажным ходом Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
34.	Одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
35.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1	0	1	Практическая работа;
36.	Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход, одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
37.	Прохождение дистанции на лыжах до 2000 м. Лыжные эстафеты	1	0	1	Практическая работа;

38.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона Знакомство с рекомендациями по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1	Практическая работа;
39.	Торможение и поворот упором	1	0	1	Практическая работа;
40.	Спуски и подъемы. Подъём "ёлочкой"	1	0	1	Практическая работа;
41.	Прохождение дистанции на лыжах до 3500 м, применяя изученные лыжные ходы.	1	1	0	Зачет;
42.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Практическая работа;
43.	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	Практическая работа;
44.	Технические действия баскетболиста без мяча Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми	1	0	1	Практическая работа;
45.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	Практическая работа;
46.	Технические действия игрока без мяча: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Технические действия игрока с мячом: упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям	1	0	1	Практическая работа;
48.	Технические действия игрока с мячом: передача и броски мяча	1	0	1	Практическая работа;



49.	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
50.	Игровые действия в волейболе: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Игровые действия в волейболе: передача мяча двумя руками снизу и сверху	1	0	1	Практическая работа;
52.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1	0	1	Практическая работа;
53.	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
54.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания	1	0	1	Практическая работа;
55.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	Практическая работа;
56.	Футбол: удар по катящемуся мячу с разбега Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	Практическая работа;
57.	приемы игры в футбол: удар по катящемуся мячу	1	0	1	Практическая работа;
58.	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
59.	Футбол: ведение футбольного мяча и обводка	1	0	1	Практическая работа;
60.	Футбол: техника передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления	1	0	1	Практическая работа;
61.	Футбол: действия игрока в нападении и защите. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;

62.	Развитие силовых способностей. Упражнения в вися стоя и лежа (подтягивания в вися лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1	Практическая работа;
63.	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Челночный бег	1	0	1	Практическая работа;
65.	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Прыжки и многоскоки	1	0	1	Практическая работа;
67.	Кроссовый бег (по пересеченной местности) до 3000м.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
69.		0			
70.		0			
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			
81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			

86.		0			
87.		0			
88.		0			
89.		0			
90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	61	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	1	Устный опрос;
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	Устный опрос;
3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1	Устный опрос;

4.	Ведение дневника физической культуры Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
5.	Бег с преодолением препятствий  Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Инструктаж ТБ на занятиях л\а	1	0	1	Практическая работа;
6.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление»	1	0	1	Практическая работа;
7.	Бег с преодолением препятствий способом "прыжковый бег"	1	0	1	Практическая работа;
8.	Бег с преодолением препятствий - контроль	1	1	0	Зачет;
9.	Эстафетный бег Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1	Практическая работа;
10.	Скоростной бег до 60 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки в коридоре	1	0	1	Практическая работа;
11.	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег	1	1	0	Зачет;
12.	Метание малого мяча в катящуюся мишень Знакомство с рекомендациями по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	Практическая работа;
13.	метание малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 10-12 м.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Метание мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега	1	1	0	Зачет;

15.	Понятие «техническая подготовка» Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
16.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	Практическая работа;
17.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
18.	Акробатические упражнения и комбинация. Интсруктаж ТБ на занятиях гимнастикой	1	0	1	Практическая работа;
19.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
20.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
21.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
22.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
23.	Акробатические комбинация - контроль	1	1	0	Практическая работа;
24.	Акробатические пирамиды	1	0	1	Практическая работа;
25.	Акробатические пирамиды	1	0	1	Практическая работа;
26.	Стойка на голове с опорой на руки Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
27.	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	Практическая работа;

28.	Лазанье по канату. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1	Практическая работа;
29.	Лазанье по канату в три приёма	1	0	1	Практическая работа;
30.	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	Практическая работа;
31.	Упражнения степ-аэробики	1	0	1	Практическая работа;
32.	Составление плана занятий по технической подготовке Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
33.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
34.	Торможение на лыжах способом «упор» Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
35.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	Практическая работа;
36.	Поворот упором при спуске с пологого склона Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
37.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;

38.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции  Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
39.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
40.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
41.	техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход	1	0	1	Практическая работа;
42.	переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
43.	Прохождение дистанции на лыжах 3000м, применяя разученные лыжные хода	1	1	0	Зачет;
44.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Практическая работа;
45.	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми	1	0	1	Практическая работа;
46.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
47.	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
48.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	Практическая работа;

49.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1	Практическая работа;
50.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	Практическая работа;
51.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	1	Практическая работа;
52.	Ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
53.	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
54.	Волейбол: подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
55.	Волейбол: верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
56.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	Практическая работа;
57.	техника перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180°	1	0	1	Практическая работа;
58.	техника передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°	1	0	1	Практическая работа;
59.	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
60.	Техника длинных и коротких передач по "прямой"	1	0	1	Практическая работа;
61.	Техника длинных и коротких передач по "прямой" и "по диагонали"	1	0	1	Практическая работа;
62.	Тактические действия игры в футбол: действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	Практическая работа;
63.	Тактические действия игры в футбол: игровые задания	1	0	1	Практическая работа;



64.	Тактические действия игры в футбол: игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
65.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1	Практическая работа;
66.	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Кроссовый бег (по пересеченной местности) до 3000м.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
69.		0			
70.		0			
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			
81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			
86.		0			
87.		0			
88.		0			
89.		0			

90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	62	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	Устный опрос;
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	Устный опрос;
3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	Устный опрос;
4.	Кроссовый бег как вид лёгкой атлетики. Инструктаж ТБ на занятиях л\а	1	0	1	Практическая работа;
5.	Техника бега по изменяющемуся грунту	1	0	1	Практическая работа;
6.	Техника бега по наклонному склону.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Кроссовый бег по пересеченной местности 3000м - контроль	1	1	0	Практическая работа;

8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
9.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат	1	1	0	Зачет;
11.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
12.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: спринтерский бег. Низкий старт.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на результат 60 м	1	1	0	Зачет;
14.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на средние дистанции 2000 м	1	0	1	Практическая работа;
15.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах: метание мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
16.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах: прыжки и многоскоки	1	0	1	Практическая работа;
17.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах: прыжок в длину с места - контроль	1	1	0	Зачет;
18.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
19.	Гимнастические упражнения на перекладине: висы и упоры. Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой	1	0	1	Практическая работа;

20.	Гимнастические упражнения на перекладине: висы и упоры	1	0	1	Практическая работа;
21.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	Практическая работа;
22.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	Практическая работа;
23.	Гимнастические упражнения на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
24.	Гимнастические упражнения и комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
25.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
26.	Вольные упражнения как упражнения спортивной гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения: кувырки, стойки	1	0	1	Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, гимнастический мостик.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений - контроль	1	1	0	Зачет;
30.	ОРУ. Упражнения ритмической гимнастики и степ-аэробики	1	0	1	Практическая работа;
31.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
32.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
33.	Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, попеременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
34.	Одновременный бесшажный ход	1	0	1	Практическая работа;
35.	Прохождение дистанции до 5000 м. Игры "Гонки с выбыванием"	1	0	1	Практическая работа;
36.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: преодоления препятствие широким шагом	1	0	1	Практическая работа;

37.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: перелезания через препятствие на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
38.	Торможение упором, торможение боковым скольжением	1	0	1	Практическая работа;
39.	Лыжные хода: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
40.	Лыжные хода: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход	1	0	1	Практическая работа;
41.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3000м, применяя разученные лыжные хода	1	1	0	Зачет;
42.	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	Практическая работа;
43.	Баскетбол: повороты с мячом на месте. Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми	1	0	1	Практическая работа;
44.	Баскетбол: передачи мяча двумя руками от груди и снизу	1	0	1	Практическая работа;
45.	Баскетбол: передачи мяча одной рукой от плеча	1	0	1	Практическая работа;
46.	Баскетбол: бросок мяча в корзину двумя руками от груди, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
47.	Баскетбол: бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
48.	Баскетбол: техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
49.	Баскетбол: бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;

50.	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. Волейбол: техника прямого нападающего удара	1	0	1	Практическая работа;
51.	Волейбол: прямой нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;
52.	Волейбол: прямой нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;
53.	Волейбол: индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Практическая работа;
54.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Тактика игры в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
55.	Тактические действия в игре волейбол: схема нападения через передачу мяча игроку передней линии	1	0	1	Практическая работа;
56.	Тактические действия в игре волейбол: действия в нападении и защите. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
57.	Профилактика умственного перенапряжения: упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток	1	0	1	Практическая работа;
58.	Коррекция избыточной массы тела: индекс массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; корригирующие упражнения	1	0	1	Практическая работа;
59.	Футбол: основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Остановка мяча	1	0	1	Практическая работа;

60.	Футбол: тактическая схема игры «4-4-2» в классическом футболе. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	0	1	Практическая работа;
61.	Футбол: стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» .Ведение мяча и обводка	1	0	1	Практическая работа;
62.	Мини-футбол: тактическая схема игры «3-1». Передачи мяча	1	0	1	Практическая работа;
63.	Основные тактические схемы игры в футбол. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
64.	Основные тактические схемы игры в мини-футбол. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
65.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1	Практическая работа;
66.	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
67.	Кроссовый бег (по пересеченной местности) до 3000м.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
69.		0			
70.		0			
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			

81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			
86.		0			
87.		0			
88.		0			
89.		0			
90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	61	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	Устный опрос;
2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	Устный опрос;



3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	Устный опрос;
4.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Низкий старт. Бег в коридоре до 70 м. Инструктаж ТБ на занятиях л\а	1	0	1	Практическая работа;
5.	Низкий старт. Бег с ускорением	1	0	1	Практическая работа;
6.	Бег на результат 60 м	1	1	0	Зачет;
7.	Эстафетный бег	1	0	1	Практическая работа;
8.	Бег на средние дистанции 2000 м	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
10.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	0	1	Практическая работа;
11.	Прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат	1	1	0	Зачет;
12.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
13.	Метание мяча с места на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние	1	0	1	Практическая работа;
14.	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
15.	Метание мяча на дальность - контроль	1	1	0	Зачет;
16.	Восстановительный массаж Банные процедуры	1	0	1	Практическая работа;
17.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	Практическая работа;
18.	Длинный кувырок с разбега. Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой	1	0	1	Практическая работа;
19.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	1	Практическая работа;

20.	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
21.	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
22.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения и комбинация	1	0	1	Практическая работа;
24.	Размахивания в висе на высокой перекладине Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1	Практическая работа;
25.	Гимнастические упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	0	1	Практическая работа;
26.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Подтягивания в висе - контроль	1	1	0	Практическая работа;
27.	Гимнастические упражнения на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
28.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
29.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
30.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
31.	Гимнастическая комбинация на снаряде - контроль	1	1	0	Зачет;
32.	Упражнения черлидинга	1	0	1	Практическая работа;
33.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа;
34.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	0	1	Практическая работа;

35.	Одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
36.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции	1	0	1	Практическая работа;
37.	Торможение и поворот "плугом"	1	0	1	Практическая работа;
38.	Спуски и подъемы	1	0	1	Практическая работа;
39.	Лыжная эстафета с преодолением препятствий	1	0	1	Практическая работа;
40.	Коньковый ход	1	0	1	Практическая работа;
41.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции - 5000 м, применяя разученные лыжные хода	1	1	0	Зачет;
42.	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
43.	Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в баскетболе: передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста	1	0	1	Практическая работа;
44.	Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
45.	Приемы и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;
46.	Броски мяча на месте, в прыжке и после ведения	1	0	1	Практическая работа;
47.	Вырывание и выбивание мяча, перехват	1	0	1	Практическая работа;
48.	Баскетбол. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1	0	1	Практическая работа;

49.	Тактика игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
50.	Плавание брассом Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	1	Устный опрос;
51.	Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в волейболе: передача мяча над собой	1	0	1	Практическая работа;
52.	Волейбол: приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
53.	Волейбол: передача мяча сверху, стоя спиной	1	0	1	Практическая работа;
54.	Нижняя прямая подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
55.	Верхняя прямая подача мяча. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
56.	Индивидуальное блокирование. Действия в нападении и защите	1	0	1	Практическая работа;
57.	Нападающий удар. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
58.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток	1	0	1	Практическая работа;
59.	Инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в футболе: приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
60.	Футбол: ведение мяча и обводка	1	0	1	Практическая работа;
61.	Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	0	1	Практическая работа;
62.	Футбол: стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» .	1	0	1	Практическая работа;
63.	Футбол: техника длинных и коротких передач	1	0	1	Практическая работа;

64.	Основные тактические схемы игры в футбол. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
65.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).	1	0	1	Практическая работа;
66.	Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Кроссовый бег (по пересеченной местности) до 3000м.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
69.		0			
70.		0			
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			
81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			
86.		0			
87.		0			
88.		0			
89.		0			

90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	61	

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 5 КЛАСС

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

### 6 КЛАСС

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

### 7 КЛАСС

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

### 8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

### 9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 5 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

### 6 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

### 7 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

### 8 КЛАСС

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

### 9 КЛАСС

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

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

### **5 КЛАСС**

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

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

### **6 КЛАСС**

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

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

### **7 КЛАСС**

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

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

### **8 КЛАСС**

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

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

### **9 КЛАСС**

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

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



# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

мультимедиапроектор, экран, ноутбук

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

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

