

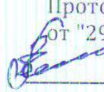
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Юго-Западное управление министерства образования и науки
Самарской области


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района
Пестровский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 8
от "29" июня 2022 г.


Короткий В.В.
ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР


Толчева И.И.
"11" июля 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ с.Пестровка
Казачкова Л.А.

Приказ № 37.1

от "14" июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

с.Пестровка, 2022

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22, Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания ГБОУ СОШ с. Пестровка, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов ГБОУ СОШ с. Пестровка представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы ГБОУ СОШ с. Пестровка 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 учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Рабочей программой начального среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Пестровка, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся 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—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, 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 подготовки¹), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены 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 обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, 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».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

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 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе)².

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».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; 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 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 совершенных 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 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 и зрительного утомления.

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, кувирка 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, пе- релазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшаж- ного 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 (девочки). 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 (девочки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девочки).

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: подводные 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.

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

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

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

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

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

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

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

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

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

вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях 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-аэро- бики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двух- шажным 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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)	Личностные результаты
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утрення зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный

									режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества,

									взаимосвязях человека с природной и социальной средой Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого
Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и

									<p>развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p>

									<p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		<p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		<p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ответственное</p>

									отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка

						разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;			на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение

									гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ

									жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,

									сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная

									физическая активность)
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

						кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;			
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и

									отдыха, регулярная физическая активность)
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрестно»</i>	2	0	2		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	3	0	3		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	3	1	2		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с	3	0	3		закрепляют и совершенствуют	Практическая	https://resh.edu.ru/su	Осознание важности

	равномерной скоростью на длинные дистанции					технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	работа;	bject/9/	<p>обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной</p>

						разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;			<p>профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	1	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)</p>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</i>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых</p>

						способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;			умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого

						мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;			Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	1	2		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	1	3		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого

						основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;			Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
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	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; применяют повороты способом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых

						переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;			умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	4	0	4		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;			Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	5	0	5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и

						закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;			развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	6	0	6		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого

						признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу»и «змейкой»;			Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	1	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого

						прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;			Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему

						парах).;			здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	5	0	5		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое

									питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение

									гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;, описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;, разучивают технику обводки учебных конусов;, контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и

									отдыха, регулярная физическая активность)
Итого по разделу		84							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	9	10		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Ориентация в деятельности на современную систему представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой</p> <p>Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого</p> <p>Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа</p>
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	14	88					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль	практические				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	1	0		обсуждают исторические предпосылки	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	1	0		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают	Практическое занятие. Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0,5	0	0,5		заполняют дневник физической культуры в течение	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2.2.	Физическая подготовка человека	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/

2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5	0	0,5		определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон	Практическое занятие. Практиче	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0,5	0	0,5		знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой,	Практическое занятие. Практиче	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами разминки	Практическое занятие. Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	2		отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1		включают содержание комплекса в дневник физической культуры и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	2		повторяют ранее разученные	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	2		повторяют технику ранее	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой	1	0	1		повторяют технику ранее	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	1	0	1		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8 – 10 упражнений	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по распределению	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/

3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	3	0	3		Контролируют технику выполнения беговых упражнений; выявляют возможные	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	0	3		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1	1	0		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	5	0	5		описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

3.20	Модуль «Зимние виды спорта». · Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». · Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	4	0	4		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

3.22	Модуль «Зимние виды спорта». · Знакомство с рекомендациями учителя по	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». · Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	3		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке)	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». · Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». · Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча	Практическое занятие;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	2	0	2		разучивают правила игры в волейбол	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	1	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения мяча	Практическое	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями	2	0	2		знакомятся с рекомендациями	Беседа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча	3	0	3		закрепляют и совершенствуют	Практическое	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация прыжков в показателях	30	0	30		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре	Практическое занятие.	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль	практические				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,5	0	0,5		узнают примеры проявления личностных качеств	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,5	0	0,5		обсуждают биографии многократных чемпионов	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	1		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,5	0	0,5		составляют и заполняют дневник	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0,5	0	0,5		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	1		осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1		знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные	Практическое занятие. Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и	Практическое занятие. Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0,25	0	0,25		знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана	Практическое занятие. Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0,25	0	0,25		знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по	Практическое занятие. Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,25	0	0,25		изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом	Практическое занятие. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0,25	0	0,25		знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической	Практическое занятие. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/

Итого по разделу

5

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		составляют индивидуальный комплекс упражнений	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая	3	0	3		составляют акробатическую	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	2	0	2		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1		ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися,	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	2	0	2		контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися,	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	2	0	2		просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/

3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	4	0	4		описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1		описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

3.17	Модуль «Зимние виды спорта». · Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». · Поворот упором при спуске с пологого склона	5	0	5		контролируют технику выполнения поворота другими	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». · Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/

3.20	Модуль «Зимние виды спорта». · Переход с одного хода на другой	5	0	5		совершенствуют технику попеременной смены ходов	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». · Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3.22	Модуль «Спортивные игры». · Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
3.23	Модуль «Спортивные игры». · Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3.24	Модуль «Спортивные игры». · Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	0	3		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html

3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0		описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от	2	0	2		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди,	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	3	0	3		планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html

3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной	3	0	3		разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову	Практическое занятие.	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	1	2		совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам	Практическое занятие. Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	30	0	30		осваивают содержание Примерных модульных программ по	Практическое занятие.	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые) образовательные
		всего	контроль	практические				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1		анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие»	Устный опрос; Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/

1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1		анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие»	Устный опрос; Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0		анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура»,	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/main/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	2		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1		изучают причины появления избыточной массы тела,	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1		планируют индивидуальные занятия по корректирующей	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1		знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных	Практическая работа. Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/

Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1		знакомятся с основными признаками утомления и практикой	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	5	0	5		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	5	0	5		знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	4		составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастический упражнений	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	2	0	2		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	2		знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/

3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	0	2		проводят исходное тестирование и определяют различия между	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4	0	4		проводят исходное тестирование и определяют различия между	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	4		знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	2	0	2		знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	3		закрепляют и совершенствуют	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/

3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой.	3	0	3		знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/
3.14	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине.	1	1	0		знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
3.15	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1	1	0		знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/main/

3.16	Модуль «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций.	1	1	0		выполняют плавание по учебной дистанции	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/main/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1		знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую стороны	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и	2	0	0		закрепляют и совершенствуют	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	3		знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/

3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». · Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	3		знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». · Прямой нападающий удар	2	0	2		описывают технику прямого нападающего удара,	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». · Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способом контроля и окончивания его	1	0	1		знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». · Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	2		знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/

3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». · Тактические действия в игре волейбол	2	0	2		совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». · Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой	2	0	2		контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/

3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	4		знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	30	0	30		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль	практические				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0		анализируют и	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0		анализируют и	Устный	https://www.marshrut-club.com/articles/7642
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		анализируют и	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1		анализируют и осмыслива	Устный опрос; Практическое	https://shkolamm.ru/priemy-klassicheskogo-massazha/

2.2.	Банные процедуры	1	0	1		анализируют и	Устный	https://www.marshrut-club.com/articles/7642
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1		анализируют и	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	2		анализируют и осмыслива	Устный опрос; Практическая	https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1		знакомятся с основным	Устный опрос; Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1		признаками	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и	1	0	1		направлений	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	1	0	1		закрепляют и	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	1	0	1		знакомятся с	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	0	1		признаками	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	1	0	1		направлений	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	1	0	1		закрепляют и	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической</i>	1	0	1		знакомятся с	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>	1	0	1		признаками	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i>	1	0	1		направлений	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

3.12	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2		закрепляют и	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
3.13	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	1		знакомятся с	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	6	0	6		проводят исходное	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с	6	0	6		проводят исходное	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной	12	0	12		знакомятся с	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
3.17	Модуль «Плавание». Плавание брассом	2	2	0		знакомятся с	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
3.18	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	1	0		знакомятся с	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
3.19	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	9	0	9		знакомятся с	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
3.20	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	9	0	9		знакомятся с	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
3.21	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	4	0	4		знакомятся с	Практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	30				осваивают	Практическое	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	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		Практическая работа
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Практическая работа
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа
4.	Режим дня и его значение для современного школьника. Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа
5.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		Практическая работа
6.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с	1	0	1		Практическая работа

	помощью одномоментной функциональной пробы					
8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Практическая работа
9.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
10.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
11.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
12.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа
13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
14.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
15.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа

17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа
18.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
23.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа
24.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень. Подводящие упражнения для самостоятельного	1	0	1		Практическая работа

	обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень					
25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
26.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
27.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	1	0		Практическая работа Тестирование

28.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием«спортивно- оздоровительная деятельность. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	1		Практическая работа
29.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	1		Практическая работа
30.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	1		Практическая работа
31.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	1	0	1		Практическая работа
32.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	1		Практическая работа

33.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Практическая работа
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Практическая работа
35.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Практическая работа
36.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла. Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа
37.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	0	1		Практическая работа
38.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	1	0		Практическая работа Тестирование
39.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись. Техника передвижения с поворотами по	1	0	1		Практическая работа

	гимнастическому бревну разными способами ходьбы					
40.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
41.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
42.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
44.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
45.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
47.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами	1	0	1		Практическая работа

	использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости					
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа
50.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двухшажнолыжного хода	1	0	1		Практическая работа
51.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двухшажного лыжного хода	1	1	0		Практическая работа Тестирование
52.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двухшажным ходом. Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа

55.	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка». Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	1		Практическая работа
56.	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1		Практическая работа
57.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1		Практическая работа
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа

59.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
60.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
62.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
63.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий	1	0	1		Практическая работа

	игры баскетбол					
64.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
65.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
67.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
68.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
69.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
70.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
71.	Техника броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	1	0	1		Практическая работа
72.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0		Практическая работа Тестирование
73.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	1	0	1		Практическая работа

	технических действий игры волейбол					
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа
75.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	1	0		Практическая работа Тестирование
76.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1		Практическая работа
77.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1		Практическая работа
78.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа
79.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1		Практическая работа
81.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа
82.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1		Практическая работа

83.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа
84.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
85.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
86.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
87.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
88.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
89.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной	1	0	1		Практическая работа

	стопы во время передвижения					
90.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча. Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
91.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
92.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
94.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
95.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
96.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
97.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м)	1	1	0		Практическая работа. Тестирование

98.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	Практическая работа Тестирование
99.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	Практическая работа Тестирование
100.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	Практическая работа Тестирование
101.	Прыжок в длину с места (см)	1	1	0	Практическая работа Тестирование
102.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	1	0	Практическая работа Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	14	88	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.

Физическая культура. 5-7 классы. М.: Просвещение, 2019,

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

2. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.:

Просвещение, 2019.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://zdd.1september.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола