

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Узловский район

МКОУ ООШ №25

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

Щуринов В.П.
№1
Протокол
от «31» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. по УВР

Щуринов В.П.
№1
Протокол №1
от «31» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Жиляева В.В.
Приказ № 75-д
от «31» август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2852470)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г.Узловая 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

№	Разделы и темы	Всего часов	классы				
			5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	15	3	3	3	3	3
2	Способы самостоятельной деятельности	25	5	5	5	5	5

3	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность.	300	60	60	60	60	60
3.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16	7	3	2	1	3
	Модуль «Лёгкая атлетика».	87	16	16	20	20	15
	Модуль «Гимнастика».	41	9	9	7	6	10
	Модуль «Зимние виды спорта» (лыжи)	60	12	12	12	12	12
	Модуль «Спортивные игры». (баскетбол)	26	4	5	5	6	6
	Модуль «Спортивные игры». (волейбол)	43	7	10	10	8	8
	Модуль «Спортивные игры». (мини-футбол)	22	5	5	4	4	4
	Модуль «Плавание».	5				3	2
3.3	<i>Прикладно-ориентированная подготовка</i>	<i>В содержании соответствующих разделов программы</i>					
3.4	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	<i>В содержании соответствующих разделов программы</i>					
4	Итого	340	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. (теория)

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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	2	9	https://resh.edu.ru/subject/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	5	16	https://resh.edu.ru/subject/7/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	12	https://resh.edu.ru/subject/6/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	4		4	https://resh.edu.ru/subject/5/

	"Спортивные игры")			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	https://resh.edu.ru/subject/4/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	8	https://resh.edu.ru/subject/3/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/1/
	Итого по разделу	68		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	8	68

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	2	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	5	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	1	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	5	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	3	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	6	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	2	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/
	Итого по разделу	5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	4	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	5	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	2	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
	Итого по разделу	59			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	14	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	1.1 Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	<u>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</u>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	<u>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на уроках и самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</u>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

7.	Рекомендации по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	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		https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, прогнувшись. Подвижная игра «Запрещённое движение»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

14.	Строевые упражнения. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком;	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Строевые упражнения. Смешанные висы(д). Подтягивания в висе(м). подтягивание из вися лёжа(д). Подвижная игра «Светофор» страховка и помощь во время занятий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Висы.Строевые упражнения. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Висы. Строевые упражнения. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. Поднимание прямых ног в висе. Акробатические комбинации из разученных упражнений.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	3.Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. История зарождения волейбола. Стойка игрока. Передвижения приставным шагом вправо и лево, лицом и спиной вперёд.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	4.Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	спортивной борьбы.					
23.	Специальная подготовка, технические приёмы в волейболе: Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Летучий мяч»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	5.Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Тактические действия в волейболе. Игра мини-волейбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Передачи мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача с 3-бм. приём мяча снизу. Комбинация: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Верхняя передача через сетку. Игра мини-волейбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	6.Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	7. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

30.	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку, у стены, ранее разученные технические действия с мячом. Круговая тренировка. Игра в мини волейбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Комбинация: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Верхняя передача через сетку. Игра мини-волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	8.Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	9. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь. Учить одновременный бесшажный ход	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Техника скольжения на одной лыжи в скользящем шаге. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Одновременный бесшажный ход. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. Повороты переступанием.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Повороты переступанием.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Длительное скольжение на одной без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Разучивание подъёму «полуёлочкой» на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Пройти 2км	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Совершенствование техники лыжных ходов. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Совершенствование техники подъемов и спусков. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	10.Способы измерения и оценивания осанки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

47.	Инструктаж по технике безопасности во время игры баскетбол. Основная стойка и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. История зарождения баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	11.Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Правила соревнований по мини-баскетболу. Остановка прыжком, ловля двумя руками от груди на месте в тройках, бросок двумя руками от головы. Игра в мини- баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	12.Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Техника безопасности во время подвижной игры, футбол. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

55.	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	13.Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «бег с флажками»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

62.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

66.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Эстафеты с бегом. Переменный бег на отрезках 50-100-200м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
68.	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.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контро льные работы	практи ческие работы		
1.	1.Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
2.	2.Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
3.	3.История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
4.	4.Составление дневника физической культуры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
5.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением от 30 до 50м. встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «бег с флажками» Беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

6.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
7.	Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт с последующим ускорением от 15 до 30 м, бег 3*50 м, финиширование, эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
8.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
9.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
10.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

11.	5.Физическая подготовка человека	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
12	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Вис согнувшись, прогнувшись. Значение гимнастических упражнений для сохранение правильной осанки. Акробатическая комбинация Подвижная игра «Запрещённое движение»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
13.	Опорные прыжки. Строевой шаг. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через «козла»h-100см. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. прыжок ноги врозь через «козла»h-100см. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
14.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/

15.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
16.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
17.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
18.	Лазание по канату в три приёма.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
19.	Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату в три приёма. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, по диагонали. Прыжки через короткую длинную скакалку.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
20..	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

21.	6.Правила развития физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
22.	Технические действия баскетболиста без мяча. Инструктаж по технике безопасности во время игры баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Передвижения в основной стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ведение мяча на месте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
24.	Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением направления. Тактические действия в баскетболе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
25.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/

	быстрым прорывом. Игра в мини–баскетбол.					
26.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
27.	7.Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
28	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
29.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
30.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

	обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий					
31.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
32.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
33.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
34.	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

	<p>торможении упором.</p> <p>Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим спуска наискось шагом.</p>					
35.	<p>Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.</p>	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
36.	<p>Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.</p>	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
37.	<p>Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе.</p>	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

	Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении. Поворот упором.					
38.	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
39.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов «елочкой» на скорость. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 3,5 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
40.	8.Правила измерения показателей физической подготовленности					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
42.	Игровые действия в волейболе. Перемещения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановок, ускорений).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/

	Подвижная игра «Летучий мяч»					
43.	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху в зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Встречные эстафеты. Правила соревнований по волейболу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
44.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Встречные и линейные эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
45.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
46.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/

47.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
48.	Передачи мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача с бм. приём мяча снизу. Игра в мини – волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
49.	Передачи мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача с 3-бм. приём мяча снизу. Игра в мини – волейбол.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
50.	Комбинация: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра мини-волейбол. Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения. Передачи мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача с 3-бм. приём мяча снизу. Игра в мини – волейбол.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
51.	9.Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/

52.	Техника безопасности во время игры футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551
53.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
53.	Удары по неподвижному мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551
54	Удары по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
55	Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления работа в парах. правила игры в футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551
56.	10.Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

57.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «бег с флажками»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
58.	Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача эстафетной палочки.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
59.	Бег на результат 60м. эстафеты по кругу. Передача палочки. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила проведения.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
60.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
61.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Гладкий равномерный бег до 12 мин	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

62.	Прыжок в длину. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8м. Метание мяча из различных исходных положений в цель на дальность, метание в коридор бм.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
63.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка, эстафеты с бегом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
64.	Ловля набивного мяча с хлопками ладонями после приседания. Старты из различных положений. Круговая тренировка. Ловля набивного мяча двумя руками после подбрасывания партнёра, после броска вверх. Многоскоки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
65.	Многоскоки. Бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия. Переменный бег на отрезках 50-100-200м. Эстафеты с бегом. Круговая тренировка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
66.	Гладкий равномерный бег до 12 мин. Эстафеты с бегом. Круговая тренировка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/

68.	11.Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
-----	---	---	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы		
1.	1.Зарождение олимпийского движения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
2.	2.Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
3.	3.Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/

4.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 20-40м, челночный бег 3*10м. встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
5.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт , бег с ускорением от 40 до 60м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
6.	Высокий старт 20 -40м, бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты, передача палочки. Бег на результат 30м. Развитие скоростных возможностей.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
7.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением от 30 до 50м, финиширование, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. челночный бег 3*10м.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
8.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. развитие скоростных	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/

	возможностей.					
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цельс 10-12м, обучение прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
10.	Бег с преодолением гимнастической скамейки прыжковым бегом, определяют основные фазы движения, их технические сложности.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
11.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
12.	Эстафетный бег по фазам движения и в полной координации с высокого старта	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/

14.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
15.	Метание малого мяча в катящуюся мишень по качающемуся кольцу.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
16.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
17.	4.Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
18.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор, упражнения на гимнастической скамейке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/

19.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Вис лёжа, присев. Подтягивания в висе. Передвижения в висе(высокая перекладина)Основные правила развития физических качеств. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
20.	Акробатическая комбинация. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках Лазание по канату шесту в два приёма. Упражнения степ-аэробики.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
21.	Акробатическая комбинация. Упражнения из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
22.	Стойка на голове с опорой на руки, стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Упражнения степ-аэробики.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
23.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/

	опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Лазанье по канату в два приёма.					
24.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма Лазанье по канату в два приёма.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
25.	5.Ведение дневника физической культуры. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
26.	Правила по технике безопасности во время игры баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Передвижения в основной стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
27.	Техника ловли и передачи мяча : ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/

	ускорение). Ловля мяча после отскока от пола					
28.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
29.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
30.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
31.	6.Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/

32.	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подбор палок и лыж. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжной мази. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
33.	Торможение на лыжах способом «упором» при спуске на лыжах с пологого склона.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
34.	Передвижения на лыжах. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном одношажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Торможение на лыжах способом «упором»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
36.	Поворот упором при спуске с пологого склона, с постепенным увеличением крутизны склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/

37.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
38.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции, перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
39.	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/

41.	Поворот упором. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 4 км. Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
42.	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Подъем «елочкой» Игра: «остановка рывком»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
43.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов «елочкой» на скорость. Эстафета с передачей палок. Игра : Карельская гонка.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
44.	7.Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Упражнения для коррекции телосложения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/

45.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения приставным шагом вправо и лево, лицом и спиной вперёд, ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
46.	Перемещения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения(перемещения, остановок, поворотов и стоек, ускорений). Подвижная игра «Летучий мяч»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
47.	Техника приема и передачи мяча.Передача мяча двумя руками сверху через сетку, на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Встречные и линейные эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
48.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Верхняя прямая	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/

	подача мяча					
49.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
50.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
51.	Перевод мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
52.	Игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); верхняя прямой подача мяча через сетку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/

53.	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку, у стены. Круговая тренировка. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
54.	Комбинация: приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2;3:3) и на укороченных площадках. Игра в мини волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
55.	8.Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
56.	Инструктаж по технике безопасности во время игры футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
57.	Короткие передачи по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
58.	Тактическими действиями игроков при выполнении углового удара Вбрасывание мяча из-за боковой линии;тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/

	ситуациях (обучение в группах					
59.	Тактические действия в условиях игровой деятельности, игра по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
60.	9.Составление плана занятий по технической подготовке. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
61.	Инструктаж по Т.Б. при занятиях лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «бег с флажками»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
62.	Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения: спринтерский бег, бег на короткие дистанции Встречная эстафета передача эстафетной палочки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

63.	Высокий старт до 15м, бег с ускорением 40м. Специальные беговые упражнения: спринтерский бег, бег на короткие дистанции Встречная эстафета передача эстафетной палочки.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
64.	Прыжок в длину. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
65.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
66.	Специальные беговые упражнения: спринтерский бег, бег на короткие дистанции Встречная эстафета передача эстафетной палочки.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
67.	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча из различных исходных положений в цель на дальность, метание в коридор бм. Круговая тренировка, эстафеты с бегом. Прыжковые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
68.	Круговая тренировка, эстафеты с бегом. Прыжковые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	1.Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/
2.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Высокий старт до 30-40м, челночный бег 3*10м. встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
4.	Низкий старт с последующим ускорением до30м, бег с	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/

	ускорением, специальные беговые упражнения. Бег по дистанции бег на средние дистанции до 500м. Кроссовый бег					
5.	Бег по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
6.	Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись, специфические особенности в выполнении фаз движения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
8.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча на дальность Бег 60 м(тест).	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
9.	Метание малого мяча на дальность Челночный бег(3x10м). Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
10.	Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность(тест). Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/

	беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.					
11.	Челночный бег(3x10м). Подвижные игры. Прыжки в длину с места(тест)	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
12.	2. Всестороннее гармоничное физическое развитие.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/
13.	3. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/
14.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор, упражнения на гимнастической скамейке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
15.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
16.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Акробатическая комбинация.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/

17.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Акробатическая комбинация.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
18.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Акробатическая комбинация.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
19.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
20.	4.Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/
21.	Правила по технике безопасности во время игры баскетбол. Стойка и передвижения, остановок, поворотов игрока. Передвижения в основной стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
22.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Технические действия баскетболиста без мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
23.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу, в парах. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/

	защитник ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.					
24.	Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
25.	Комбинация из освоенных элементов: ловли передачи, ведения, бросков. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в мини – баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
26.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
27.	5. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
28.	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подбор палок и лыж. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжной мази. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
29.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, изучения по фазам движения и в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/

30.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
31.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
32.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Преодоления небольших трамплинов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
33.	Передвижения попеременным двухшажным ходом, перелезания через препятствие на лыжах, технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
34.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
35.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
36.	Поворот упором. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции одновременный бесшажный ход. Самоконтроль на занятиях.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/

37.	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Игра гонка с преследованием. Развитие силы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
38.	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Поворот упором. Игра: «С горки на горку» развитие скорости.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
39.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов «елочкой» на скорость. Эстафета с передачей палок. Игра: Карельская гонка.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
40.	6. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/
42.	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы. (теория)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/
43.	Техника старта из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. (теория)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/
44.	Техника «открытого» поворота при плавании кролем на груди и на спине стоя на месте. (теория)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/

45.	7. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/
46.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, ускорений)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
47.	Упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. «Прямой нападающий удар»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
48.	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку, у стены. Круговая тренировка. Прямой нападающий удар. Игра в мини волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
49.	Тактические действия в игре волейбол. Комбинация: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра мини-волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/

50.	Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0), тактические действия игроков передней линии нападения. Развитие силы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/
51.	Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2;3:3) и на укороченных площадках.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
52.	Техника приема и передача мяча: передача мяча через сетку сверху двумя руками, передача мяча над собой, прием мяча двумя руками после перемещения вперед. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в мини волейбол. Развитие координации движения.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
53.	Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0) Игра по упрощенным правилам игры мини-волейбол. Развитие выносливости.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
54.	8. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/

	нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.					
55.	Техника безопасности во время игры футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
56.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
57.	Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
58.	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
59.	Инструкция по т/б. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Эстафетный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/
60.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/

61.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
62.	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег(10x5). Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
63.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м(тест).	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
64.	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
65.	Подвижные игры. Бег 1000 м(тест).	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
66.	Прыжки в длину с места. Бег с равномерной до 1 км. Эстафетный бег.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
67.	Эстафеты с бегом. Переменный бег на отрезках 50-100-200м. Круговая тренировка, эстафеты с бегом. Прыжковые упражнения.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
68.	Круговая тренировка, эстафеты с бегом. Прыжковые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
68.	9.Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/

	культуры: регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.					
--	--	--	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/
3.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег: Низкий старт до 30м, бег по дистанции от 40-60м. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
4.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
5.	Беговые упражнения: Низкий старт до 30м, бег с последующим ускорением до 30м, специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 70-80м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/

6.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
7.	Гладкий бег на средние дистанции до 1500м(д), 2000м (ю) эстафетный бег, передача эстафеты, челночный бег 3*10м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
8.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
9.	Метание мяча 150 гр. С 3-6 шагов разбега в коридор 10м на дальность, на заданное расстояние с места. Специальные беговые упражнения.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
10.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» Бег в равномерном темпе до 6 мин. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
11.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Кроссовый бег: чередование ходьбы и бега до 1,5 км.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
12.	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
13.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевой шаг. Размыкание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/

	и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор, упражнения на гимнастической скамейке.					
14.	Последовательность освоение техники кувырка. Длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
15.	Организующие команды и приёмы. Юноши – из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперед. Развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
16.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Акробатические комбинации из освоенных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/
17	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Акробатические комбинации из освоенных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке в парах. (дев)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/

18.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Акробатические комбинации из освоенных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке в парах. (дев)	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/
19.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Длинный кувырк с разбега	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/
20.	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/
21.	Упражнения черлидинга. Лазание по канату; Висы и упоры. Строевые упражнения. Техника длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Акробатические упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/
22.	Подтягивание в висе на высокой перекладине(м), подтягивание на низкой перекладине(д)(тест). Техника длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Лазание по канату.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/

23.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
24.	Инструктаж по технике безопасности во время игры баскетбол. Техника передвижения остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462
25.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462
26.	Техника ловли и передачи мяча: комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462
27.	Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмерка) Подвижная игра: борьба за мяч.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462
28.	Передача мяча одной рукой от плеча и	1	0	1		https://resh.edu.ru/s

	снизу. Повороты с мячом на месте. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.					subject/lesson/3462
29.	Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков) Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по баскетболу	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462
30.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
31.	Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Повторить технику лыжных ходов, одновременный и попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
32.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
33.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
34.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/

35.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
36.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
37.	Переход с одного лыжного хода на другой. Торможение боковым скольжением.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
38.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. Передвижение на лыжах 2 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
41.	Отгалкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Лыжные гонки на дистанции 5 км. Поворот упором. Игра: «С горки на горку»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/

42.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов «елочкой» на скорость. Поворот упором. Эстафета с передачей палок. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
43.	Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
44.	Техника: Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации (теория)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/
45.	Техника Поворотов при плавании брассом. (теория)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/
46.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
47.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд, ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
48.	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров, левой, правой рукой. Встречные и линейные эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
49.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/

50.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Приём мяча отраженного от сетки. Встречные и линейные эстафеты. приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
51.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра по правилам волейбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
52.	Передачи мяча над собой, в парах, приём мяча снизу. Развитие силы. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и передвигением. Тактические действия в волейболе. Игра по правилам волейбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
53.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра в волейбол.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
54.	Передачи мяча над собой, в парах. Приём мяча снизу. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
55.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
56.	Инструктаж по технике безопасности во время игры футбол. Техническая подготовка в футболе. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/

57.	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Тактические действия игры футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
58.	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
59.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча. Игра в мини футбол.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
60.	Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
61.	Инструкция по т/б. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Эстафетный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
62.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность. РДК: скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
63.	Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
64.	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/

65.	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег(3x10м). Гладкий равномерный бег до 5 мин.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
66.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры. Бег 1000 м. РДК.	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
67.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
68.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

5кл. Матвеев; 6-9 кл. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И.Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

