

Приложение к основной  
образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ СОШ № 77  
(утверждена приказом  
№ 217 от 31.08.2023  
года)

**Рабочая  
программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5 - 9 классов**

Крашенинина Наталья Владиславовна

Подписано цифровой подписью: Крашенинина Наталья Владиславовна

Дата: 2023.10.21 10:35:12 +05'00'

## 1. Содержание учебного предмета.

### 5 класс.

#### **Знания о физической культуре.**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Физическое совершенствование.**

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

*Модуль «Гимнастика».*

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».*

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре.**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для 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: владение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

*Модуль «Спорт».*

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

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре.**

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».*

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».*

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

*Модуль «Плавание».*

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Повороты туловища

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».*

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

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре.**

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

Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.

Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».*

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».*

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

Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).

Переноска непредельных тяжестей (мальчики - сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).

Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.

Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).

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



предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Модуль «Гимнастика».*

*Развитие гибкости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие силовых способностей.*

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

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Модуль «Лёгкая атлетика».*

##### *Развитие выносливости.*

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

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

##### *Развитие силовых способностей.*

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

##### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие координации движений.*

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

#### *Модуль «Зимние виды спорта».*

##### *Развитие выносливости.*

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

##### *Развитие силовых способностей.*

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

##### *Развитие координации.*

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

#### *Модуль «Спортивные игры».*

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

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

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Футбол. Развитие скоростных способностей.*

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 градусов и 360 градусов. 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.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Метапредметные результаты**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**Предметные результаты.**

**5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:  
выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;  
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;  
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;  
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;  
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);  
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);  
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;  
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;  
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги»;  
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);  
демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);  
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:  
характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;  
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;  
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;  
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;  
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;  
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных

районов - имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);



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

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;

обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;

использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

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

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

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

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

ГТО;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

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.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов

5 класс (102 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>		<b>2</b>	
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. <i>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
2	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</i> Физическая культура в современном обществе. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
3	<i>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</i> ТБ по легкой атлетике.	1	
4	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Развитие скоростных способностей.	1	
5	<i>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.</i> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
6	Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	
7	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	
8	Высокий старт	1	

9	Финальное усилие.	1	
10	Развитие скоростных способностей. <i>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</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
11	Развитие скоростной выносливости. <i>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</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	
13	Метание мяча на дальность с трёх шагов разбега. <i>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.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
14	Прыжки в длину с места.	1	
15	Прыжковые упражнения.	1	
16	Развитие силовой выносливости	1	
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b>		<b>10</b>	
17	ТБ на занятиях баскетболом	1	
18	Баскетбол как спортивная игра	1	
19	Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	
20	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	1	
21	Варианты ловли и передачи мяча.	1	
22	Упражнения, направленно воздействующие на развитие координации движений.	1	
23	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	

24	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	
25	Тактика свободного нападения	1	
26	Вырывание и выбивание мяча.	1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b>		<b>17</b>	
27	ТБ на занятиях по гимнастике. <i>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
28	Физическое развитие человека. Закаливание организма человека. <i>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</i>	1	
29	Акробатические упражнения. <i>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</i>	1	
30	Техника выполнения кувырка вперед. Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	
31	Техника выполнения кувырка назад. Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	
32	Упражнения с набивными мячами. <i>Формирование телосложения с использованием внешних тягоцений.</i>	1	
33	Развитие гибкости. <i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации.</i>	1	
34	Развитие гибкости. <i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации. 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.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
35	Ритмическая гимнастика. <i>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
36	Упражнения в висячем и упорном положении	1	

37	Соскоки с поворотом и опорой	1	
38	Гимнастика для глаз	1	
39	Утренняя гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	
40	Развитие координационных способностей. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1	
41	Опорный прыжок. Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	
42	Вис на гимнастической стенке. 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».	1	
43	Акробатические упражнения и комбинации на гимнастической дорожке	1	
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b>		<b>7</b>	
44	Эстафеты баскетболиста	1	
45	Нападение быстрым прорывом.	1	
46	Взаимодействие двух игроков	1	
47	Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	
48	Передачи мяча	1	
49	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	1	
50	Учебная игра.	1	
<b>Раздел 6. Знания о физической культуре.</b>		<b>2</b>	
51	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1	
52	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта.</b>		<b>15</b>	
53	ТБ на лыжной подготовке. Первая	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/74">https://resh.edu.ru/subject/lesson/74</a>

	помощь при травмах. <i>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</i>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/309247/">42/start/309247/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
54	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	
55	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	
56	Одновременный бесшажный ход. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	1	
57	Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Подъём на лыжах в горку способом «лесенка», «ёлочкой» и спуск в основной стойке.	1	
58	Спуск в средней стойке	1	
59	Торможение «плугом»	1	
60	Совершенствование изученных ходов	1	
61	Подъемы и спуски, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	
62	Совершенствование техники подъемов и спусков, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	
63	Совершенствование техники торможения «плугом»	1	
64	Спуски, подъемы, торможение	1	
65	Совершенствование техники изученных ходов	1	
66	Передвижение на лыжах до 3 км. <i>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
67	Эстафеты на лыжах. <i>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>

	<i>физической подготовки, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</i>		
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>	
68	ТБ на занятиях волейболом	1	
69	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
70	Прием и передача мяча. Самоконтроль. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	
71	Передача мяча в стену в движении	1	
72	Выполнение заданий с использованием подвижных игр	1	
73	Нижняя подача мяча.	1	
74	Подвижная игра «Поддай и попади»	1	
75*	Нападающий удар. «Я знаю, я умею»	1	
76	Развитие координационных способностей. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
77	Учебная игра	1	
78	Тактика игры	1	
79	Тактика игры. Учебная игра	1	
<b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b>		<b>13</b>	
80	Преодоление препятствий	1	
81	Бег с преодолением препятствий	1	
82	Низкий старт	1	
83	Развитие выносливости.	1	
84	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	
85	Бег в чередовании с ходьбой	1	
86	Упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1	
87	Переменный бег	1	
88	Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
89	Эстафеты и подвижные игры	1	
90	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
91	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень.	1	
92	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	
<b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>6</b>	
93	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	

94	Освоение ударов по мячу. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	
95	Остановка мяча. Остановка катящегося мяча способом «наступления».	1	
96	Техника ведения мяча. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	1	
97	Овладение техникой ударов по воротам	1	
98	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
<b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>3</b>	
99	<i>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
100	<i>Формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</i>	1	
101	<i>Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.</i>	1	
<b>102</b>	<b><i>Годовой зачёт</i></b>	<b>1</b>	

\*С учетом рабочей программы воспитания

### 6 класс (102 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>	
1	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
3	ТБ по легкой атлетике. <i>Ведение</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>



	<i>дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</i>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">7130/start/261862/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
4	Техника старта. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	
6	Спринтерский бег, эстафетный бег. Правила развития физических качеств. <i>Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</i>	1	
7	Техника метания малого мяча. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	
8	Техника метания малого мяча. Признаки утомления организма.	1	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
10	Бег на средние дистанции	1	
11	Бег на средние дистанции	1	
12	Техника гладкого равномерного бега	1	
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
15	Техника прыжка в высоту с разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	
16	Техника прыжка в высоту с разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры</b>		<b>10</b>	

<b>(Баскетбол).</b>			
17*	Техника безопасности на уроках баскетбола. «Я знаю, я умею»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
18	Стойка и передвижение игрока. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	
19	Техника прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую, остановка двумя шагами и прыжком.	1	
20	Ведение мяча на месте. Упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным Траекториям.	1	
21	Остановка двумя шагами	1	
22	Передачи мяча. Упражнения на передачу и броски мяча в корзину.	1	
23	Позиционное нападение	1	
24	Техника броска мяча в корзину двумя руками	1	
25	Бросок мяча	1	
26	Игра в баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b>		<b>17</b>	
27	<i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
28	Организация и проведения самостоятельных занятий. <i>Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
29	Висы. Строевые упражнения	1	
30	Висы. Строевые упражнения	1	
31	Развитие гибкости.	1	
32	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	
33	Акробатика	1	
34	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно	1	

	координированных упражнений.		
35	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).	1	
36	КГУ на гимнастических матах	1	
37	КГУ на гимнастических лестницах	1	
38	КГУ в парах.	1	
39	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	1	
40	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	
41	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	
42	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	
43	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b>		<b>7</b>	
44	Стойка и передвижение игрока	1	
45	Ведение мяча в движении	1	
46	Перехват мяча	1	
47	Передачи мяча	1	
48	Бросок мяча	1	
49	Позиционное нападение	1	
50	Игра в баскетбол	1	
<b>Раздел 6. Физическая культура человека</b>		<b>2</b>	
51	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	1	
52	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической	1	

	подготовленностью		
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта.</b>		<b>15</b>	
53	ТБ на лыжной подготовке. Первая помощь при травмах. <i>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</i>	1	
54	Попеременный двухшажный ход	1	
55	Попеременный двушажный ход	1	
56	Одновременный бесшажный ход Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	
57	Техника перехода с хода на ход	1	
58	Подъем «Елочкой»	1	
59	Спуск в средней стойке	1	
60	Торможение «плугом»	1	
61	Совершенствование изученных ходов	1	
62	Подъемы и спуски. Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
63	Торможение плугом	1	
64	Совершенствование техники подъемов и спусков. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	
65	Совершенствование техники торможения «плугом»	1	
66	Спуски, подъемы, торможение	1	
67	Совершенствование торможения «плугом»	1	
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол).</b>		<b>12</b>	
68	Техника безопасности на уроках волейбола	1	
69	Волейбол, правила игры	1	
70	Стойки и передвижение игрока	1	
71	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площад-ки команды соперника.	1	
72	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	
73	Техника нижней боковой подачи	1	
74	Нижняя прямая подача мяча	1	
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
76	Тактика свободного нападения	1	
77	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол	1	
78	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	
79	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием	1	

	разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.		
<b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>	
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. <i>Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
83	Бег на средние дистанции	1	
84	Бег на средние дистанции	1	
85	Техника прыжка в длину с места	1	
86	Техника прыжка в длину с места	1	
87	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
88	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
89	Метание малого мяча	1	
90	Техника прыжка в высоту с разбега	1	
91	Прыжок в длину с разбега	1	
92	Кроссовая подготовка	1	
<b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>6</b>	
93	Техника безопасности на уроках футбола	1	
94	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
95	Освоение ударов по мячу	1	
96	Остановка мяча	1	
97	Техника ведения мяча	1	
98	Овладение техникой ударов по воротам	1	
<b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>3</b>	
99	<i>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
100	<i>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</i>	1	
101	<i>Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
<b>102</b>	<b><i>Годовой зачет</i></b>	<b>1</b>	

\*С учетом рабочей программы воспитания

**7 класс (102 часа)**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>3</b>	
1	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. <i>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2	<i>Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
3	<i>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>	
4	<i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>
5	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег на результат 30 м.	1	
6	Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	
7	Высокий старт и техника его выполнения. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения.	1	
8	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	
9	Бег на длинные дистанции.	1	
10	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	
11	Бег с преодолением препятствий.	1	
12	Кроссовый бег.. <i>Техника движения и её основные показатели.</i>	1	
13	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места, прыжка с разбега в длину способом	1	

	«согнув ноги»,		
14	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
15	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега. Техника метания малого мяча с места	1	
16	в вертикальную мишень. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол). Способы самостоятельной деятельности.</b>		<b>10</b>	
17	Техника безопасности. Баскетбол как спортивная игра. <i>Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
18	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	
19	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	
20	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	
21	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
22	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	
23	Тактические действия в игре. Упражнения для укрепления суставов ног.	1	
24	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	
25	Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Контрольные мероприятия по развитию гибкости.	1	
26	Упражнения для коррекции фигуры	1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>17</b>	
27	Техника безопасности. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. <i>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>

	<i>самостоятельных занятиях технической подготовкой.</i>		
28	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта.	1	
29	Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1	
30	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1	
31	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	
32	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1	
33	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	
34	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	
35	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)	1	
36	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
37	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения.	1	
38	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	
39	Ритмическая гимнастика (девочки). 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). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики).	1	
40	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	
41	Упражнения с прикладной направленностью. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в	1	



	висах, упорах, поворотах (мальчики).		
42	Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Техника передвижения на наклонной гимнастической скамейке (девочки).	1	
43	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями (мальчики).	1	
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>7</b>	
44	Техника безопасности. Стойка и передвижение игрока	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
45	Ведение мяча в движении.	1	
46	Бросок мяча.	1	
47	Передачи мяча.	1	
48	Перехват мяча	1	
49	Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок.	1	
50	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
<b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта. Способы самостоятельной деятельности.</b>		<b>17</b>	
51	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
52	Лыжные гонки как вид спорта. <i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</i>	1	
53	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
54	попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции	1	
55	Техника одновременного одношажного хода.	1	
56	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	
57*	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. «Я знаю, я умею»	1	
58	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	

59	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1	
60	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	
61	Бег на лыжах 2 км. <i>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.</i> Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	
62	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы.	1	
63	Техника торможения "упором".	1	
64	Техника подъема на лыжах "ёлочкой".	1	
65	Различные способы подъема на лыжах.	1	
66	Различные способы спуска с горы в различных стойках.	1	
67	Эстафеты на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол). Способы самостоятельной деятельности.</b>		<b>11</b>	
68	Техника безопасности при занятиях волейболом. Волейбол как спортивная игра. <i>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a>
69	Основные приемы игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча: перевод мяча через сетку двумя руками сверху	1	
70	перевод мяча за голову.	1	
71	Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1	
72	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
73	Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах.	1	
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
75	Тактические действия. Техника верхней прямой передачи	1	
76	Игровая деятельность по правилам с	1	

	использованием ранее разученных технических приёмов.		
77	Игра в волейбол по правилам. Организация досуга средствами физической культуры.	1	
78	Эстафеты	1	
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
79	Техника безопасности. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. <i>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
80	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места	1	
81	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень	1	
82	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	1	
83	Спринтерский бег. Челночный бег 3x10м	1	
84	Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	1	
85	Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. <i>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.</i>	1	
86	Высокий старт и техника его выполнения.	1	
87	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения.	1	
88	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1	
89	Гладкий равномерный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения.	1	
90	Техника прыжка в длину с разбега	1	
91	Кроссовая подготовка.	1	
92	Бег с преодолением препятствий.	1	
<b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>6</b>	

93	Техника безопасности. Основные приемы игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
94	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, змейкой.	1	
95	Остановка катящегося мяча. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	
96	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	
97	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Остановка катящегося мяча.	1	
98	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	
<b>Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Способы самостоятельной деятельности.</b>		<b>3</b>	
99	<i>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.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>
100	<i>Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
101	Развитие координационных способностей	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
<b>102</b>	<b><i>Годовой зачет</i></b>	<b>1</b>	

\*С учетом рабочей программы воспитания

### 8 класс (102 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>		<b>3</b>	
1*	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. <i>О спорт, ты – мир!</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>

2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>
3	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>	
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
6	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.	1	
7	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1	
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1	
9	Кроссовый бег.	1	
10	Кроссовый бег.	1	
11	Туристские походы как форма активного отдыха	1	
12	Бег на длинные дистанции.	1	
13	Кроссовая подготовка	1	
14	Техника прыжка в высоту.	1	
15	Техника прыжка в длину	1	
16	Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой	1	
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b>		<b>9</b>	
17	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>

18	Стойка и передвижение игрока. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
19	Техника Ведение мяча с разножкой правой рукой.	1	
20	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу;	1	
21	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	
22	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	
25	Тактика командной игры.	1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.</b>		<b>16</b>	
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
27	Висы. Строевые упражнения.	1	
28	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	
29	Акробатика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a>
30*	Развитие гибкости. «Я знаю, я умею»	1	
31	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1	
32	Прикладные упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
33	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	
34	Опорные прыжки.	1	
35	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	
36	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>

37	Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики)	1	
38	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями (мальчики)	1	
39	Акробатика	1	
40	Акробатические комбинации. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	
41	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения	1	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>8</b>	
42	Ведение мяча правой левой рукой с обводкой стоек.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
43	Броски в кольцо с 3 точек	1	
44	Ведение мяча правой левой рукой с обводкой стоек с последующей атакой на кольцо (на результат)	1	
45	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1	
46	Ведение 2 шага бросок в кольцо	1	
47	Ведение 2 шага бросок в кольцо на результат правой и левой рукой	1	
48	Штрафной бросок	1	
49	Двусторонняя игра	1	
<b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта.</b>		<b>15</b>	
50	Инструктаж по технике безопасности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
51	Подбор лыжного инвентаря. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1	
52	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	
53	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. коньковым ходом	1	
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a>
55	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	
56	Переход с попеременного	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

	двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">3206/start/</a>
57	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	
58	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	
59	Совершенствование техники спусков.	1	
60	Техника выполнения поворота упором.	1	
61	Эстафеты на лыжах	1	
62	Совершенствование техники поворотов.	1	
63	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода.	1	
64	Эстафеты на лыжах	1	
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол).</b>		<b>14</b>	
65	Техника безопасности. Технические действия в волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a>
66	Прямой нападающий удар.	1	
67	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	
68	Двусторонняя игра.	1	
69	Тактические действия в защите и нападении.	1	
70	Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика командной игры	1	
71	Техника приема и передачи мяча.	1	
72	Тактика командной игры	1	
73	Прямой нападающий удар.	1	
74	Техника приема и передачи мяча.	1	
75	Тактика командной игры	1	
76	Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры Прямой	1	
77	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
78	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>15</b>	
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a>



80	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.	1	
81	Метание малого мяча	1	
82	Техника метания малого мяча на дальность	1	
83	Техника низкого старта.	1	
84	Техника высокого старта	1	
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
86	Прыжок в длину с места.	1	
87	Прыжок в длину с места	1	
88	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
89	Бег на длинные дистанции	1	
90	Прыжок в высоту	1	
91	Спринтерский бег	1	
92	Эстафетный бег	1	
93	Бег на длинные дистанции	1	
<b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>5</b>	
94	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
95	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	
96	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
97	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1	
98	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a>
<b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание</b>		<b>3</b>	
99	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна на при плавании кролем на спине.	1	
100	Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	
101	Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1	
<b>102</b>	<b><i>Годовой зачет</i></b>	<b>1</b>	

\*Счетом рабочей программы воспитания

**9 класс (99 часов)**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>		<b>3</b>	
1	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
2	Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/</a>
3	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>	
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
5	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
7	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.	1	
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
9	Кроссовый бег.	1	
10	Кроссовый бег. Туристские походы как форма активного отдыха	1	
11	Кроссовый бег	1	
12	Кроссовый бег	1	
13	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции;	1	
14	прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	

15	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
16	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b>		<b>10</b>	
17	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>
18	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	
19	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи,	1	
20	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи,	1	
21	приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	
22	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
23	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	
24	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	
26	Тактика командной игры.	1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.</b>		<b>18</b>	
27*	Техника безопасности на уроках гимнастики. «Я знаю, я умею»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>
28	Висы. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	
29	Висы. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	
30	Акробатика Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>

	(юноши).		
31	Акробатика Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши)	1	
32	Развитие гибкости. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	
33	Развитие гибкости. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	
34	Прикладные упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
35	Прикладные упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	
36	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	
37	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	
38	Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики)	1	
39	Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики)	1	
40	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	
41	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	
42	Акробатические комбинации. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	
43	Акробатические комбинации. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и	1	

	ритмической гимнастики (девушки).		
44	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения	1	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>7</b>	
45	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
46	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
47	Ведение мяча правой левой рукой с обводкой стоек с последующей атакой на кольцо (на результат)	1	
48	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1	
49	Ведение 2 шага бросок в кольцо.	1	
50	Штрафной бросок	1	
51	Двусторонняя игра	1	
<b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта.</b>		<b>15</b>	
52	Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
53	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1	
54	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	
55	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	
56	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>
57	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>
58	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	
59	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>
60	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>

	бесшажный ход и обратно.		
61	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	1	
62	Совершенствование техники спусков.	1	
63	Техника выполнения поворота упором.	1	
64	Эстафеты на лыжах	1	
65	Одновременный одношажный ход.	1	
66	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол).</b>		<b>12</b>	
67	Техника безопасности. Технические действия в волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/</a>
68	Прямой нападающий удар.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
69	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	
70	Двусторонняя игра. Тактические действия в защите и нападении.	1	
71	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
72	Техника приема и передачи мяча.	1	
73	Тактика командной игры	1	
74	Приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	1	
75	Техника приема и передачи мяча.	1	
76	Тактика командной игры	1	
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
78	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
80	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.	1	
81	Метание малого мяча	1	
82	Техника метания малого мяча на дальность	1	
83	Техника низкого старта. Техника высокого старта	1	

84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
87	Прыжок в длину с места.	1	
88	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
89	Бег на длинные дистанции	1	
90	Прыжок в высоту	1	
<b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>5</b>	
91	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
92	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>
93	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>
94	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.	1	
95	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	
<b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание</b>		<b>3</b>	
96	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна на при плавании кролем на спине.	1	
97	Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.	1	
98	Повороты при плавании брассом.	1	
<b>99</b>	<b><i>Годовой зачет</i></b>	<b>1</b>	

*\*С учетом рабочей программы воспитания*

