

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима

**Муниципальное казенное учреждение
«Ишимский городской методический центр»**

МАОУ СОШ № 12 г. Ишима

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО ЕМЦ

_____ Махова Т.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ Белименко

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №12 г.

Ишима _____ Старикова

С.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 408 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в

СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие

и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-	2			РЭШ урок №8

	оздоровительная деятельность				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7		1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html РЭШ Урок №22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ РЭШ Урок №23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/ РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/ Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14		2	Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

					<p>РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11		1	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<p>РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/ РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			<p>РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/</p>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	4			<p>РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</p>

	"Спортивные игры")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1		Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Урок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ РЭШ: Урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2			РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

					РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		1	https://multiurok.ru/files/kuvyrok-vpieried-i-nazad.html Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401 https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/ РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/ РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13		2	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321 РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13		1	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ Видеоуроки. Презентация.

					https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvii-na-lyzhakh.html Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Видеоуроки. https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/ РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/ РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/ РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/ РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1		РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/ РЭШ Урок №33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vidе-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-что-takoe-dvigatelnoe-umenie.html
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная	2			РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/

	деятельность				Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		1	<p>Видеоурок https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p> <p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html</p> <p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-postroieniie-akrobatichieskikh-piramid.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p> <p>Видеоурок https://youtu.be/aLddD6NyIDA</p> <p>РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</p> <p>Видеоурок. https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-</p>

					gimnastika-klass-452687.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14		2	<p>Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18 Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11		1	<p>Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html РЕШ Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7 Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<p>Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	9			<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-</p>

	"Спортивные игры")				5141339.html Видеоурок https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45 РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html Видеоурок https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15 Видеоурок https://youtu.be/yQLwJAh3_j0?t=9 Видеоурок https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12 РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1		Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	1	4	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--------------------	--	--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html РЭШ №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ РЭШ №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-	1			https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-

	оздоровительная деятельность				dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		1	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kl_klassov.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi Инфоурок https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		2	РЭШ №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ РЭШ №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ РЭШ №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		1	РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/ РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/ РЭШ №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/

					<p>РЭШ №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsyana-konkah/</p>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<p>РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol</p>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			<p>Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html Инфоурок https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/voliebol_priamoi_napadaiushchii_udar</p>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			<p>РЭШ №15-17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</p>
2.8	Подготовка к выполнению	8	1		<p>РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</p>

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Инфоурок https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html Инфоурок https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	В процессе урока			Инфоурок https://infourok.ru/material.html?mid=108249 Инфоурок https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshhi-na-uroke-fizkultury-4320054.html Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

					sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok Инфоурок https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		1	https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii https://pandia.ru/text/79/059/58472.php https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm РЭШ №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		2	РЭШ №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/ РЭШ №13-14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		1	https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/ РЭШ №16-18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ №25-27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-volejbole-4164819.html
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			РЭШ №22-24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1		РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1				РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
2	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. 30 м	1				Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. 60 м	1				Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. 3 минуты.	1				Сайт «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia
6	Бег с равномерной скоростью	1				Сайт «Копилкауроков»

	на длинные дистанции. 5 минут				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovye-uprazhneniia
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции, минуты. 6 минут	1			Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovye-uprazhneniia
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции, 8 минут.	1			Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovye-uprazhneniia
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1			Видеоурок https://www.gto.ru/
10	Отработка выполнения нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике. Учет.	1	1		Видеоурок https://www.gto.ru/
11	Техника безопасности. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1			Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11
12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка, перемещение игрока.	1			РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
13	Ловля и передача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
14	Ведение баскетбольного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
15	Повороты без мяча и с мячом	1			Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63
16	Игровая эстафета с ведением баскетбольного мяча.	1			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
17	Штрафной бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	1			РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/

19	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1				РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
20	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1				РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/
22	Акробатические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/
23	Кувырок вперёд в группировке.	1				Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
25	Кувырок назад в группировке.	1				РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
26	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1				РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/

28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/
29	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1				Сайт ВФСК ГТО
30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1				Сайт ВФСК ГТО
31	Выполнение нормативов ВФСК ГТО по гимнастике. Учет.	1		1		Сайт ВФСК ГТО
32	Инструктаж по технике безопасности. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Техника лыжных ходов.	1				РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
34	Передвижение на лыжах оновременным бесшажным ходом.	1				РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1				РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
36	Спуск и подъёмы на лыжах.	1				РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				Сайт ВФСК ГТО
38	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	1				Сайт ВФСК ГТО

39	Выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжам. Учет.	1		1		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obuchenyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
40	Повороты на лыжах способом переступания.	1				https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obuchenyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
41	Спуск на лыжах с пологого склона.	1				https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obuchenyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obuchenyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
43	Выполнение поворотов вправо, влево, способом переступания.	1				https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obuchenyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
44	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол.	1				РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
45	Стойки и перемещения игрока.	1				Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo
46	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/
47	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1				Сайт «Инфоурок»
48	Осанка как показатель физического развития человека.	1				РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-

					4953020.html
49	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1			РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
50	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол.	1			РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
51	Стойки и перемещения игрока.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/
52	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
54	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
56	Техника безопасности на	1			Видеоурок

	уроках легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».					https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18
57	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1				Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10
58	Техника прыжка в высоту.	1				РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
59	Прыжок в высоту.	1				РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
60	Метание малого мяча в цель.	1				РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
61	Техника метания мяча весом 150 г.	1				РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
62	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1				Сайт «Инфоурок»
63	Выполнение нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике. Учет.	1		1		Сайт ВФСК ГТО
64	Годовая (промежуточная) аттестация.	1	1			Сайт ВФСК ГТО
65	Техника безопасности на уроках по футболу. Удар по неподвижному мячу.	1				РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/
67	Ведение футбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
68	Обводка мячом ориентиров.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	1	4		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника. Беговые упражнения.	1				Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
4	Техника метания мяча весом 150 г.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
5	Метание мяча весом 150 г.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

6	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Кроссовая подготовка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега.	1				http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4
8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1				http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf
9	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
10	Встречная эстафета. Челночный бег 3x10 м. Учет.	1		1		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
11	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/
12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

14	История развития баскетбола. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Бросок мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Размеры площадки, щита, расстояние до кольца. Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Правила игры и жестикауляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Правила поведения и техника безопасности на уроках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки).					
22	Строевые упражнения. Висы. Подтягивание на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Стойка на лопатках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Прыжки через скакалку.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Висы. Подтягивание в висе.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	История организации и проведение первых Олимпийских игр современности. Опорный прыжок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Выполнение нормативов комплекса ГТО по гимнастике. Учет.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
32	Ритмическая гимнастика (дев). Лазанье по канату (мал).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные ходы. Классификация лыжных ходов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

34	Техника попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
35	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
36	Техника одновременного двухшажного хода. Бесшажный одновременный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
37	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000 м. Учет.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
38	Техника бесшажного одновременного хода. Катание на лыжах с горы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
39	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Прохождение дистанции 2 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
40	Спуски с горы в 3 стойках. Прохождение дистанции 2 км.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
41	Освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Торможения плугом	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
42	Освоение техники спуска в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1				https://zen.yandex.ru/media/live_skate/kak-padat-na-ldu-bezopasno-5bdb0179e3d93900a9873af3
43	Торможение плугом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	Прохождение дистанции 1,5 км.					
44	Прохождение дистанции 2 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Совершенствование техники попеременного и одновременного изученных ходов. Дистанция 1,5 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Совершенствование техники попеременного и одновременного изученных ходов. Дистанция 2 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
50	Профилактика нарушения зрения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
51	Волейбол. Упражнения в парах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	Волейбол. Поддача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
53	Техническая подготовка. Передачи волейбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
54	Тактика игры в волейбол и комплексное развитие психомоторной плотности.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

55	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
56	Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
57	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
58	Размеры площадки и ворот. Передачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
59	Удар по мячу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
60	Правила игры и жестикуляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
62	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 20-30 метров.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
63	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
64	Спринтерский бег. Бег 30 м.,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	60 м.					
65	Годовая (промежуточная) аттестация.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
66	Метание малого (теннисного) мяча в мишень	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
67	Прыжок в длину с места. Учет.	1		1		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
68	Прыжок в длину с разбега	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Способы самостоятельной деятельности.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
2	Дневник физической культуры. Техника высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.	1				Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/
3	Бег 60 м. Равномерный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
4	Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
5	Изучение способов преодоления препятствий «наступление» и «прыжковый бег». Бег 300 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
6	Бег с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000 м.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1				http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4
8	Челночный бег 3x10.	1				http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf
9	Бег 1500 м. Учет.	1		1		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
10	Эстафетный бег.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
11	Правила техники безопасности в разделе баскетбол. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/
12	Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижная игра.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
13	Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
14	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. Учебная игра.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
15	Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
16	История баскетбола. Технические упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
17	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

18	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты Учебная игра.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
19	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на спортивных площадках. Знания о физической культуре.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для коррекции телосложения.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
21	Техническая подготовка и её значение для человека. Стойка на голове. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
22	Степ-аэробика. Стойка на голове. Развитие гибкости.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
23	Акробатическая комбинация. Развитие ловкости.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
24	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Учет.	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
25	Разучивание техники, комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

26	Зарождение олимпийского движения в Тюменской области. Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
27	Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств. Акробатические пирамиды.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
28	Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы. Акробатические пирамиды.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
29	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
30	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений в волейболе. Передача во встречных колоннах.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
31	Ошибки в технике упражнений в волейболе и их предупреждение. Передачи и приемы мяча.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
32	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. Оказание первой помощи при травмах. Способы самостоятельной деятельности.	1				https://coz27.ru/narushenie-zrenija-u-shkolnikov/
33	Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

34	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
35	Спуски и подъемы. Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
36	История лыжного спорта. Торможение «упором» («плугом»). Прохождение дистанции.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
37	Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Торможение на лыжах способом «упор» («плугом»). Прохождение дистанции.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
38	Официальные правила в лыжном спорте. Лыжные ходы. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
39	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
40	Техника одновременного двухшажного хода. Бесшажный одновременный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
41	Учет. Освоение техники одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000 м.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
42	Учет. Техника бесшажного	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki

	одновременного хода. Катание на лыжах с горы.					https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
43	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Прохождение дистанции 2 км.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
44	Спуски с горы в 3 стойках. Прохождение дистанции 2 км. Учет.	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
45	Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафета.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
46	Правила техники безопасности в разделе волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
47	Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Верхняя прямая подача.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
48	Правила соревнований в волейболе. Верхняя прямая подача мяча.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
49	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
50	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
51	Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

	подача.					
52	Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
53	Передача мяча, прием мяча в волейболе. Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
54	Передача мяча, прием мяча. Подача. Учебная игра в волейбол. Развитие физических качеств.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
55	Правила техники безопасности в разделе футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
56	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафета с элементами футбола.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
57	Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
58	Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
59	Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности. Техника спринтерского бега.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.					
60	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Метание малого мяча в мишень.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
61	Бег 60 м. Равномерный бег.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
62	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Тюменской области. Метание малого мяча на дальность.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
63	Овладение техники прыжка в высоту с разбега. Бег 300 м.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
64	Бег на выносливость 1000 м. Учет.	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
65	Годовая (промежуточная) аттестация.	1	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
66	Техника прыжка в длину с разбега.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
67	Бег 1500 м.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
68	Эстафетный бег.	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
2	Кроссовый бег 1500 м.	1				https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html
3	Кроссовый бег. 2000 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
4	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvshis_8_klass-447933.htm
6	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1				https://www.gto.ru/?%ED=#gto-method
7	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Короткие и длинные	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575

	дистанции.					
8	Выполнение нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Учет.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника повороты с мячом на месте.	1				https://multiurok.ru/files/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html
10	Повороты с мячом на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
11	Техника передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Баскетбол 3х3.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html
13	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
14	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Баскетбол 3х3.	1				https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoy-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html
15	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Баскетбол	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/

	3x3.					tiemabasketbolbrosokvkorzinuodnoiidumiarukamivpryzhkie
17	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
18	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1				https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки).	1				https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html
20	Строевые упражнения. Висы. Подтягивание на перекладине. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Висы. Подтягивание в висе.	1				https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskikh-brusyah-soobschenie.html
22	Строевые упражнения. Висы. Подтягивание на перекладине. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1				https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah

						3967342.html
23	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1				https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html
24	Строевые упражнения. Повороты на месте. Кувырок вперед. Техника движений и ее основные показатели.	1				https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html
25	Строевые упражнения. Повороты в движении. Кувырок вперед, назад.	1				https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks_obshezhivayushih_uprazhnenij_na_8_schetov_183313.html
26	Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. Учет.	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/sportivnaia_gimnastika_volnye_uprazhnenia
27	Техника безопасности на уроках волейбола. Прямой нападающий удар.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
28	Тактические действия в игре волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
29	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/voleibol_priamoj_napadaushchij_udar

	оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.					
30	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html
31	Адаптивная физическая культура.	1				https://ncrdo.ru/center/blog/chtotakoe-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-funktsii/
32	Коррекция нарушения осанки.	1				https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf
33	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://infourok.ru/prezentaciya-tb-nazanyatyah-po-lizhnoy-podgotovke-klass-745558.html
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1				https://multiurok.ru/files/sposoby-preodolenia-podemov-na-lyzhakh.html
36	Торможение боковым скольжением.	1				http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikai-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem
37	Переход с одного лыжного	1				http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-

	хода на другой.					tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-drugoi-lyzheyi-khod
38	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1				https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-vidi-lizhnih-hodov-905123.html
39	Освоения техники одновременного двухшажного хода. Прохождение 1 км. Учет	1		1		https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klass-745558.html
40	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. Катание на лыжах с горы.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
41	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Прохождение дистанции 2 км.	1				https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html
42	Спуски с горы в 3 стойках. Прохождение дистанции 2 км.	1				http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem
43	Освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Торможения плугом.	1				https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html
44	Освоение техники спуска в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1				http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem
45	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. Кроссовый бег 6 мин.	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574

46	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени. Кроссовый бег 8 мин.	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
47	Тактические действия в игре волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				https://studfile.net/preview/4542572/page:18/
48	Прямой нападающий удар.	1				https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-teoriya-igry-v-volejbol-8-klasse-5464084.html
49	Тактические действия в игре волейбол.	1				https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igry-v-volejbol-kratko.html
50	Тактические действия в игре волейбол. Нападающий удар.	1				https://studopedia.ru/11_52465_tehnika-priemov-myacha-v-voleybole.html
51	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1				https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleybole.html
52	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1				https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html
53	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573

54	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1				
55	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени, в технических дисциплинах.	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570
56	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени, в беговых дисциплинах.	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
57	Коррекция избыточной массы тела.	1				https://multiurok.ru
58	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1				https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atliet.html
59	Кроссовый бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/
60	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
61	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
62	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d

	ступени. Учет.					
63	Годовая (промежуточная) аттестация.	1	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
64	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d
65	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1				https://multiurok.ru/files/tiekhnika-biezopasnosti-pri-zaniatiiakh-futbolom.html
66	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/
67	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1				https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-minifutbola-985367.html
68	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1				https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
3	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
4	Бег с преодолением препятствий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
5	Эстафетный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
6	Метание малого мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
7	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1				https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vozpitanikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html
8	Прыжок в длину с разбега.	1				https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vozpitanikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.	1				https://www.gto.ru/
10	Выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике. Учет.	1		1		https://www.gto.ru/

11	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Учебная игра.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
12	Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
13	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
14	Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2).	1				https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
15	История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3).	1				https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
16	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	1				https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html
17	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической	1				https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelnyy-

	культурой и спортом. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.				massazh-2336319.html
18	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html
19	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
20	Занятия физической культурой и режим питания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
22	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Развитие гимнастики в Тюмени и Тюменской обл.	1			https://mydocx.ru/4-78776.html
23	Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
24	Размахивания в висе на высокой перекладине.	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
25	Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.	1			https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html
26	Гимнастическая комбинация на	1			https://multiurok.ru/files/kombinatziia-

	параллельных брусьях.					na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://www.gto.ru
28	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				https://www.gto.ru
29	Техническая подготовка и её значение для человека. Стойка на голове. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения.	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol
30	Степ-аэробика. Стойка на голове. Развитие гибкости.	1				https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar
31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике. Учет.	1		1		https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html
32	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов.	1				https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html
33	Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях.	1				https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html
34	Техника лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
35	Техника лыжных ходов. Применение лыжных мазей.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
36	Техника лыжных ходов.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
37	Переход с попеременных на одновременные хода.	1				https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html

38	Подъёмы, спуски, торможение. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюменской обл.	1			https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html
39	Подъёмы, спуски, торможение. Повороты на лыжах.	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html
40	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Александр Большунов - лучший лыжник мира.	1			https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
41	Техника одновременного двухшажного хода. Бесшажный одновременный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1			https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
42	Учет освоения техники одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000 м.	1			http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf
43	Учет техники бесшажного одновременного хода. Спуск на лыжах с горы.	1			http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y
44	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Прохождение	1			http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/

	дистанции 2 км.					Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf
45	Спуски с горы в 3 стойках. Прохождение дистанции 2 км.	1				http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf
46	Освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Торможения плугом.	1				https://www.gto.ru/
47	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.	1				https://www.gto.ru/
48	Выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам. Учет.	1		1		https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1				https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
50	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
51	Терминология игры. Передача мяча	1				https://infourok.ru/referat-verhnyaya-

	сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Развитие волейбола в Тюмени и Тюменской обл.				peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
52	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	1			https://www.gto.ru/
53	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1			https://www.gto.ru/
54	Подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1			https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html
55	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в нападение через 3 зону. Учебная игра.	1			https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html
56	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
57	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Основные этапы развития физической культуры в России.	1			https://www.gto.ru/
58	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1			https://www.gto.ru/
59	Бег на короткие дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
60	Кроссовый бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
61	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
62	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО V ступени	1			https://infourok.ru/tehnicheskie-i-takticheskie-dejstviya-v-futbole-

	по лёгкой атлетике.					6314516.html
63	Выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лёгкой атлетике. Учет.	1		1		https://www.gto.ru/
64	Годовая (промежуточная) аттестация.	1	1			https://www.gto.ru/
65	Техника безопасности на уроках спортивных игр (футбол). Техника передвижений, передач, ведения, удара по мячу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
66	Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1				https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
67	Тактика игры в нападении и защите.	1				https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
68	Технические и тактические действия в футболе. Позиционное нападение с изменением позиции игроков.	1				https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		