

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2023г




РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

школьным методическим объединением учителей
развивающего цикла
протокол №1 от 28.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

 Л.Х. Аглиуллина

«29» августа 2023г

Рабочая программа

учебного предмета (курса, модуля) «Физическая культура»
для основного общего образования

Срок освоения программы: 5 лет (5-9 класс)

(составлена на основе федеральной рабочей программы в соответствии с ФОП ООО,
утвержденной приказом Минпросвещения России №370 от 18.05.2023г.)

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 лично 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

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 «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой

с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании 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. Проплыwanie 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: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 (брусках, 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 (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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 передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

проводить анализ причин зарождения современного олим 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	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I	Знания физической культуре	3			Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия	
1	Физическая культура основной школе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3	Олимпийские игры древности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
II	Способы самостоятельной деятельности	5				
4	Режим дня.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
6	Физическое развитие человека.	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7713/#
7	Осанка как показатель физического развития	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	
8	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	
III	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО	60				

	ВОВАННИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность				физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности.	
9	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
10	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1			Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
11	Упражнения на развитие гибкости.	1			Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Лёгкая атлетика»	3				
12	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
13	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
	Модуль «Гимнастика»	9				
15	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1			Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/

					кувырка вперёд в группировке.	
16	Кувырок вперёд в группировке.	1			Описывают технику выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/745/5/start/263071/
17	Кувырок назад в группировке.	1			кувырка вперёд с выделением фаз движения,	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7713/#
18	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1			выясняют возможность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/745/6/start/314238/
19	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1			появление ошибок и причин их появления (на основе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/745/7/start/263166/
20	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1			предшествующего опыта).	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7713/#
21	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1			Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/745/8/start/261507/
22	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1			(перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7713/#
23	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1			Определяют задачи закрепления и совершенствования	https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7			техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.	
24	Спортивные игры. Баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/746/4/start/261477/
25	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
26	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
27	Ведение баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
28	Ведение баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

	мяча				учителя по	
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
	Модуль «Зимние виды спорта»	16			баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные	
31	Лыжные гонки. Техника безопасности при передвижении на лыжах.	1			элементы их техники.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
32	Лыжные гонки. Техника безопасности при передвижении на лыжах.	1			Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			передвижения на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			двухшажным попеременным ходом. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1			фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
36	Повороты на лыжах способом переступания.	1			лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			попеременным	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
38	Подъём в горку на лыжах способом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

	«лесенка».					
39	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
40	Спуск на лыжах с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7713/#
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7713/#
43	Совершенствован ие техники выполнения спусков, подъёмов и торможений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
44	Совершенствован ие техники выполнения спусков, подъёмов и торможений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
45	Совершенствован ие техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7713/#
46	Совершенствован ие техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://media.prosv.ru/content/item/reader/7713/#	
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	6			Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
47	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
48	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/

49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1			выполнения. Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5				
53	Удар по неподвижному мячу.	1			Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
56	Обводка мячом ориентиров (конусов). Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
57	Тактика игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
	Модуль «Легкая атлетика»	11				https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3	1			Определяют задачи для самостоятельного	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/

	ступени. Физическая подготовка				обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге.	
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/ #gto-method
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	8			Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	https://www.gto.ru/ #gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/ #gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/ subject/lesson/746 1/start/262792/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://media.prosv .ru/content/item/rea der/7713/#
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				https://www.gto.ru/ #gto-method

	Эстафеты				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/#gto-method
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/#gto-method
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://www.gto.ru/#gto-method
ИТОГО		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I	Знания физической культуре	3			Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена,	
1	Возрождение Олимпийских игр	1			характеризуют	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/

2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1			его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
3	История первых Олимпийских игр современности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
II	Способы самостоятельной деятельности	4				
4	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека	1			Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
5	Правила физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
6	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
III	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	61				
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			Определяют мышечные группы для направленного	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
9	Упражнения для профилактики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/

	нарушения зрения				воздействия на них физических упражнений.	39/start/262024/
10	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	6			Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его	
11	Беговые упражнения	1			отличительные признаки от техники спринтерского бега. Разучивают технику	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
12	Беговые упражнения	1			технику гладкого равномерного бега по фазам и	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
13	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1			в полной координации. Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
14	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1			ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге.	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
15	Прыжок в высоту с разбега	1			Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
16	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1			«перешагивание», уточняют её фазы и элементы,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

	подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»				делают выводы	
	Модуль «Гимнастика»	9			Составляют акробатическую комбинацию из	
17	Акробатическая комбинация	1			6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
18	Опорные прыжки	1			Выполняют практические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
20	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1			Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
21	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1			отличительные признаки, делают выводы, описывают	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
22	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1			разучиваемые опорные прыжки по фазам движения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
23	Лазание по канату в три приёма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/

24	Упражнения ритмической гимнастики		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
25	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения		1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол		8				
26	Технические действия баскетболиста без мяча		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
27	Изучение технических действий игрока без мяча (передвижение в стойке баскетболиста)		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
28	Изучение технических действий игрока без мяча (прыжок вверх толчком одной и приземление на другую)		1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
29	Изучение технических действий игрока без мяча (остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте)		1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
30	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного		1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте).
Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении.
Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации.

	обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					
31	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
32	Технические действия, анализ и определение ошибок, рекомендации по их устранению (работа в парах)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
33	Изучение правил с использованием разученных технических действий	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
	Модуль «Зимние виды спорта»	16				
34	Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
35	Техника спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
36	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижения на лыжах одновременным

	одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий				одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах	
37	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1			одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге.	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
38	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
39	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяя фазы движения и их технические трудности	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
40	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяя фазы движения и их технические трудности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
43	Преодоление небольших трамплинов при	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

	спуске с пологого склона					53/start/262219/
44	Передвижения на лыжах для развития выносливости	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
45	Передвижения на лыжах для развития выносливости	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
46	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
47	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
48	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
49	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	8				
50	Игровые действия в волейболе	1			Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
51	Игровые действия в	1			Разучивают и	https://resh.edu.ru

	волейболе				совершенствуют передачу мяча	/subject/lesson/7156/start/262455/
52	Игровые действия в волейболе	1			двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
53	Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	1			Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
54	Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
55	Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
56	Правила игры в волейбол и знакомство с игровыми действиями в нападении и защите	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
57	Правила игры в волейбол и знакомство с игровыми действиями в нападении и защите	1			Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемо	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
	Модуль «Спортивные игры» Футбол	6			го учителем, выделяют его фазы и	
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			технические элементы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
60	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/

	передачи на разные расстояния				делают выводы по способам обучения.	
61	Техника удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1			Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
62	Техника удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
63	Техника удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
	Модуль «Легкая атлетика»	5			Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.	
64	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1			Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
65	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
66	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/#gto-method
ИТОГО		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I	Знания физической культуре	3			Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; –	
1	Зарождение Олимпийского движения	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1				
3	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1				
II	Способы самостоятельной деятельности	4				
4	Ведение дневника физической	1				

	культуры. Понятие «техническая подготовка»				«Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»	
5	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональн ой деятельности,	
6	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой	1			укреплении здоровья и физической подготовленност и, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников.	
7	Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, тали, бедра, голеньи (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели участков тела и	
III	Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность	61				
8	Упражнения для коррекции телосложения	1				
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
IV	Спортивно- оздоровительная деятельность	7				

	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>				записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах). Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в	
10	Бег с преодолением препятствий	1			полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с	
11	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	1				
12	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	1				
13	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	1				
14	Эстафетный бег	1				
15	Знакомство с рекомендациями учителя по	1				

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега				образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
16	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного	1			Анализируют	
	Модуль «Гимнастика»	7			способы построения	
17	Акробатическая комбинация	1			пирамид и описывают	
18	Акробатические пирамиды	1			последовательность обучения	
19	Стойка на голове с опорой на руки	1			входящих в них упражнений.	
20	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1			Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы	
21	Лазанье по канату в два приёма	1			движения, определяют	
22	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	1			технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения	

	обучения лазанью по канату в два приёма				стойке на голове с опорой на руки,	
23	Упражнения степ-аэробики	1			разучивают его по фазам и в полной координации.	
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8				
24	Ловля мяча после отскока от пола	1			Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.	
25	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1			Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.	
26	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1			Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися,	
27	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
28	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя	1				

	руками снизу				выявляют	
29	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1			возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.	
30	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.	
31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	
	Модуль «Зимние виды спорта»	16				
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
35	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
36	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/

	самостоятельного обучения технике торможения упором				анализируют образец техники учителя,	
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона. Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
38	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
39	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
40	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
41	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
42	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
43	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/

44	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			упором при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	
45	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	
46	Подводящие и имитационные упражнения для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/	
47	Подводящие и имитационные упражнения для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1				Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	8				технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча	
48	Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	
49	Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	
50	Верхняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/		
51	Знакомство с рекомендациями	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/		

	учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку				через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.	09/start/
52	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1			Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
53	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1			перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
54	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1			Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
55	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1			Осваивают содержание модульных программ по	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
	Модуль «Спортивные игры» Футбол	5				
56	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
57	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
58	Тактические действия игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
59	Тактические действия	1				https://resh.edu.ru

	игры футбол				физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	/subject/lesson/3200/start/
60	Тактические действия игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
	Модуль «Легкая атлетика»	8				
61	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
62	Метание малого мяча в катящуюся мишень					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
63	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
64	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
65	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
66	Самообучение метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7714/
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием	1			https://www.gto.ru/#gto-method	

	средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры					
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ИТОГО		68				

8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I	Знания о физической культуре	3			Участвуют в обсуждении тем: –	
1	Физическая культура в современном обществе	1			«Оздоровительное направление физической культуры»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура	1			(раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
3	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			«Прикладно-ориентированное направление физической культуры»	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160

II	Способы самостоятельной деятельности	4			(раскрывают цели и задачи, приводят	
4	Коррекция нарушения осанки. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения в подростковом возрасте	1			примеры основных форм организации). Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки,	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
5	Коррекция избыточной массы тела	1			знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
7	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
III	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	61			гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по	
8	Профилактика умственного перенапряжения. Комплекс упражнений для профилактики утомления во время длительной работы за компьютером	1			корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
9	Комплекс упражнений для профилактики неврозов	1			Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Модуль «Лёгкая»</i>	7				

	<i>атлетика»</i>				физкультминуто	
10	Кроссовый бег. Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции	1			к. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту,	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			выполняют его в полной координации. Разучивают подводящие упражнения к освоению	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
12	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега	1			техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуют в учебном	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
13	Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техника прыжка в длину с разбега способом «перешагивания»	1			диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
14	Способы самостоятельного совершенствования техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
15	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1			«согнув ноги».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
16	Правила проведения соревнований по	1			Закрепляют и совершенствуют	https://media.prosv.ru/content/item/r

	лёгкой атлетике.				технику ранее	reader/7715/
	Модуль «Гимнастика»	7			освоенных висов и упоров,	
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1			Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
20	Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений	1			Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
21	Подводящие упражнения для освоения техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Техника выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки).	1			хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки,	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
22	Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки)	1			хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки,	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
23	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы	1			хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки,	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebo

	самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).				гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. Знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции.	ok/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
	Модуль «Плавание»	2				
24	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
25	Проплывание учебных дистанций. Совершенствование техники выдоха вводу во время попеременной работы ног при скольжении на груди с гимнастической доской. Техника спортивного плавания кролем на груди	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8				
26	Повороты с мячом на месте	1			Консультации с учителем по определению задач	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			самостоятельно о обучения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			последовательно сти их решения во время	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
29	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			самостоятельны х занятий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			Знакомятся с образцом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
31	Бросок мяча в корзину одной рукой	1			техники броска мяча в корзину одной рукой в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/34

	в прыжке				прыжке,	64/start/
32	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1			сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки,	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
33	Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1			выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения.	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
	Модуль «Зимние виды спорта»	16				
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			Знакомятся с образцом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			техники перелезания через препятствие на лыжах,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			анализируют и определяют технические трудности его	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
38	Торможение боковым скольжением	1			последовательно сть их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
39	Торможение боковым скольжением	1			Разучивают подводящие и имитационные	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
40	Торможение боковым скольжением	1			упражнения, фазы движения и упражнение в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1			полной координации. Контролируют технику	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
42	Переход с одного	1			выполнения	https://resh.edu.ru

	лыжного хода на другой				перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге:	/subject/lesson/3206/start/
43	Переход с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
44	Техника преодоления небольших трамплинов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
45	Техника преодоления небольших трамплинов	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
46	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
47	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
48	Выполнение перехода с одного лыжного хода на другой и обратно, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
49	Выполнение перехода с одного лыжного хода на другой и обратно, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагая способы их устранения (обучение в группах).	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
	Модуль	8			Разучивают подводящие и имитационные	

	«Спортивные игры» Волейбол				упражнения для освоения	
50	Прямой нападающий удар	1			прямого нападающего удара,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
51	Прямой нападающий удар	1			обучаются отдельным	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
52	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения	1			фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
53	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1			нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
54	Способы самостоятельного совершенствования точности подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1			образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
55	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки	1			технические особенности, выделяют фазы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
56	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1			движения, делают выводы о технической сложности.	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo

						=160
57	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении	1			Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах).	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
	Модуль «Спортивные игры» Футбол	5				
58	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
59	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
60	Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
61	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
62	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
	Модуль «Легкая атлетика»	6				Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической
63	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	
64	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	

	технических дисциплинах				подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
65	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
66	Подготовительные упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
67	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ИТОГО		68				

9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

I	Знания физической культуре	3				
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Пешие туристические подходы	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
II	Способы самостоятельной деятельности	3				
4	Восстановительный массаж. Оздоровительные свойства банных процедур и правила их проведения	1				https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
5	Измерение функциональных резервов организма.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
III	Физическое совершенствование.	60				

Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения. Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о

	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			необходимости их обязательного выполнения.	
7	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1			Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры.	https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
8	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1			Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	7				
9	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1				https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
10	Развитие выносливости с помощью бега на средние дистанции	1				https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
11	Развитие выносливости с помощью бега длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
12	Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
13	Развитие силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
14	Техническая	1				https://resh.edu.ru

	подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность				спортивного снаряда (малого мяча).	/subject/lesson/3238/start
15	Развитие силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений	1			Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований. Отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют	https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
	Модуль «Гимнастика»	7				
16	Длинный кувырок с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
17	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного разучивания техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
18	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
19	Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
20	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
21	Упражнения черлидинга. Способы самостоятельного совершенствования техники упражнения на параллельных брусьях для составления	1				https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160 https://resh.edu.ru

	индивидуальной комбинации (мальчики). Способы самостоятельного освоения индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).				композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»).	/subject/lesson/3239/start/
22	Способы самостоятельного совершенствования индивидуальной композиции ритмической гимнастики. Упражнения черлидинга.	1				https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
	Модуль «Плавание»	2			Знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди.	
23	Плавание брассом. Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом брасс					https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
24	Повороты при плавании брассом по учебной дистанции.	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8				
25	Техническая подготовка в баскетболе					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
26	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	1			Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
27	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
28	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
29	Способы самостоятельного совершенствования	1			Играют по правилам с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/

	техники передачи мяча одной рукой снизу				использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	
30	Техника передачи баскетбольного мяча одной сбоку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
31	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча одной рукой в движении в условиях учебной игровой деятельности	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
32	Совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол в условиях учебной игровой деятельности	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
	Модуль «Зимние виды спорта»	16				
33	Оказание первой помощи при травмах во время занятий лыжной подготовкой.	1			Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
34	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
35	Техника одновременного бесшажного хода.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
36	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
37	Способы самостоятельного обучения технике одновременного бесшажного хода	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
38	Техника торможения боковым скольжением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
39	Техника торможения боковым	1				https://media.prosv.ru/content/item/

	скольжением				устранения (обучение в группах)	reader/7715/
40	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым скольжением	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
41	Способы самостоятельного обучения технике торможения боковым скольжением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
42	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения боковым скольжением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
43	Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
44	Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
45	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с одновременного на попеременный ход	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
46	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции двушажным попеременным ходом	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
47	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/7715/
48	Способы планирования	1				https://media.prosv.ru/content/item/

	нагрузки для развития общей выносливости в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой					reader/7715/
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	8				
49	Техническая подготовка в волейболе	1			Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
50	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «снизу»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
51	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
52	Техника передачи мяча в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
53	Способы самостоятельного освоения техники передачи волейбольного мяча в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
54	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
55	Совершенствование тактических действий в защите в условиях учебной игровой деятельности	1				https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo=160
56	Совершенствование технических действий в нападении в условиях учебной игровой деятельности	1				https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321646/&pageFrom=1&pageTo

					командах)	=160
	Модуль «Спортивные игры» Футбол	5			Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).	
57	Техническая подготовка в футболе. Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
58	Техника остановки летящего мяча грудью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
59	Организация атакующего взаимодействия игроков при подаче углового мяча.	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
60	Совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
61	Совершенствование техники штрафного удара (пенальти) по воротам соперника в условиях учебной игровой деятельности	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
	Модуль «Легкая атлетика»	7				
62	Развитие силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений	1			Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.	https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
63	Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
64	Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции	1				https://www.gto.ru/#gto-method

65	Развитие выносливости с помощью бега на средние дистанции	1			Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
66	Развитие выносливости с помощью бега на средние дистанции	1				https://media.prosv.ru/content/item/reader/11123/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/#gto-method
68	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ИТОГО		68				

