

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 41»
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО заседанием МО МБОУ «СОШ № 41» Протокол № 1 от « ____ » _____ 2022г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора _____/Демьянова М.Ю. подпись / Ф.И.О.	УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ «СОШ №41» _____/Власова Е.В. Приказ № ____ от «__» ____ 2022г
---	---	---

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 5 лет (с 5 по 9 класс)

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. 3 часа

- Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.
- Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.
- Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. 5 часов

- Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.
- Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.
- Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.
- Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.
- Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. 64 часа

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». 16 часов

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «с крестно»; 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». 22 часов.

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». 18 часов

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». 8 часов (30)

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». - 30 часов

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. 3 часа

- 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. 5 часов.

- 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. 64 часа

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 физкульт - пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». 16 часов

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 шагами 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» 22 часов

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» 18 часов

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». 8 часов (30)

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 востановке 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». 30 часов

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. 3 часа

- 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. 5 часов

- 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. 64 часа

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» 16 часов.

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).

Стойка на голове с опорой на руки;

акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Лазанье по канату в два приёма (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика». 22 часов

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». 18 часов

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». 8 часов (30)

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». 30 часов

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. 3 часа

- 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. 5 часов

- 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. 64 часа

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» 16 часов

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». 22 часа

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». 18 часов

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». 8 часов (30)

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.

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». 30 часов.

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. 3 часа

- 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. 5 часов

- 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. 64 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания.

Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». 16 часов

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

Модуль «Лёгкая атлетика». 22 часа

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». 18 часов.

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:

попе ременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход;

способы перехода с одного лыжного хода на другой

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.

Повороты при плавании брассом

Модуль «Спортивные игры». 8 часов (30)

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». 30 часов

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 т.п.).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.)

Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание,

прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.).

Бег дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижения в висе и упоре на руках

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

Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине).

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

Развитие скоростных способностей.

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

Челночный бег.

Бег по разметкам с максимальным темпом.

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

Бег с ускорениями из разных исходных положений.

Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.

Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей.)

Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.

Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам;

бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте)

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью

Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.

Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.

Жонглирование гимнастической палкой.

Жонглирование волейбольным мячом головой.

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).

Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии.

Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.

Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

Подвижные 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 понаклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, сместа 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 продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей

Подтягивание в висе и отжимание в упоре

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),

подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);

отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на

гимнастической стенке до повышенной высоты;

из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине);

комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);

метание набивного мяча из различных исходных положений;

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия)

Развитие выносливости.

Упражнения с 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.

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.

Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.

Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).

Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.

Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

Бег с препятствиями.

Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него

Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.

Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

Развитие скоростных способностей.

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

Бег с максимальной скоростью «с ходу».

Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости.

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

Развитие силовых способностей.

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.

Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол

Развитие скоростных способностей.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

Ускорения с изменением направления движения.

Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).

Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега

Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты

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 вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°

Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.

Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе

Развитие выносливости

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.

Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений.

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).

Бег «тенью» (повторение движений партнёра).

Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных положений с последующим ускорением.

Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.

Бег в максимальном темпе.

Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).

Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультур. пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, 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 поперёк чётной местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
 - выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить

примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и атаке; 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 атаке; 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 атаке и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей/

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «↔прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, мятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно - половых особенностей

Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Содержание учебного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.Знания физической культуре	3	3	3	3	3

2.Способы самостоятельной деятельности	5	5	5	5	5
3.Физическое совершенство	6	6	6	6	64
Гимнастика	1 6	1 6	1 6	1 6	16
Лёгкая атлетика	2 2	2 2	2 2	2 2	22
Лыжная подготовка	1 8	1 8	1 8	1 8	18
Подвижные и спортивные игры	8 (30)	8 (30)	8 (30)	8 (30)	8(30)
4.Модуль «Спорт»	3	3	3	3	30
Итого	1	1	1	1	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс

№/п	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Лёгкая атлетика» - 12 часов			
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры и на уроках легкой атлетике Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Финиширование. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

4	<p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.</p> <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.</p> <p>Дозирование нагрузки при занятиях.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
5	<p>Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p> <p>Челночный бег 3х10м.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/
6	<p>Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> <p>Челночный бег 3х10 м.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
7	<p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Совершенствование техники выполнения. (тройной, пятерной). Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		
8	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
9	<p>Прыжки в длину. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Бег на длинные дистанции 1000 м. с чередованием с ходьбой.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
10	<p>Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники. Бег 1000 м. на результат.</p>	1	
11	<p>Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега.</p> <p>Совершенствование техники</p>	1	

	выполнения.		
12	Метание мяча на дальность. История зарождения олимп. движения в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/main/314063/
Модуль «Спортивные игры». 15 часов			
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. Т/б на уроках спортивные игры. <u>Баскетбол</u> : передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
14	<u>Баскетбол</u> : передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Остановка двумя шагами и прыжком.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
15	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ведение мяча на месте и в движении: «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	
17	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
18	<u>Баскетбол</u> : ранее разученные технические действия с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой	1	

	от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.		
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
20	Способы передвижения. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Остановка прыжком.	1	
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Остановка прыжком.	1	
22	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1	
23	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1	
24	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1	
25	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Ловля и передачи мяча в тройках.	1	
26	Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	
27	Передача, ловля, ведение мяча, бросок мяча с различных расстояний. Игра «Два капитана»	1	
Модуль «Спортивные игры». 5 часа			
28	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Перемещения. Ведения мяча	1	
29	Индивидуальная техника защиты. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты.	1	
30	Игра по упрощенным правилам. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	
31	Игра по упрощенным правилам.	1	

	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		
32	Индивидуальная техника защиты. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты.	1	
Модуль «Гимнастика». 16 часов			
33	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/train/263303/
34	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис, прогнувшись, смешанные висы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/train/262982/
35	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад . «Мост». Самонаблюдение и самоконтроль.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/train/314149/
36	Акробатическое соединение из 3-5 элементов. «мост» Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/train/261354/
37	Определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Кувырки вперёд ноги «скрестно». Акробатическое соединение из 3-5 элементов, «мост»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/train/314238/
38	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).Способы измерения и оценивания осанки. Кувырки вперёд ноги «скрестно». Акробатическое соединение из 3-5 элементов, «мост». Прыжки со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263071/
39	Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Комбинация из упражнений в	1	

	равновесии из 3-4 элементов на бревне. Упражнения на гибкость		
40	Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне. Упражнения на гибкость	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
41	Лазанье по канату в 2 приема . Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
42	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. Лазанье по канату. Упражнение на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
43	Вскок в упор присев, и соскок прогнувшись.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/
44	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Техника приземления.	1	
45	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Техника приземления.	1	
46	Опорный прыжок «ноги врозь». Техника приземления.	1	
47	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
48	Гимнастическая полоса препятствий. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
Модуль «Спортивные игры». 12 часов			
49	<u>Волейбол</u> : приём и передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/m

	<p>двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Т/б на уроках спортивные игры.</p> <p>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Значение, история волейбола. Стойки игрока и перемещения</p>		ain/43536/
50	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. передачи мяча сверху двумя руками.	1	
51	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1	
52	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку.	1	
53	Составление индивидуального режима дня. Прямая нижняя подача мяча. Прием мяча снизу над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
54	Составление индивидуального режима дня. Прямая нижняя подача мяча. Прием мяча снизу над собой.	1	
55	Прием и передачи мяча в парах и через сетку.	1	
56	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Прямая нижняя подача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
57	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Прямая нижняя подача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
58	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Прямая нижняя подача мяча. Нижняя прямая подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
59	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Прием и передачи мяча в парах и через сетку.	1	
60	Прием и передачи мяча в парах и	1	

	через сетку.		
Модуль «Зимние виды спорта» 18 часов			
61	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1	
62	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
63	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	
64	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Виды лыжного спорта.	1	
65	Техника попеременного двухшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
66	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
67	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
68	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
69	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. Поворот «переступанием» в движении.	1	
70	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
71	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
72	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, торможение «плугом».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
73	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	

	Подъём «полу ёлочкой», торможение «плугом».		
74	Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Поворот «переступанием» в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
75	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах до 2 км	1	
76	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	
77	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	
78	Передвижение на лыжах от 1 - 3 км	1	
Модуль «Спортивные игры». 9 часов			
79	Т/б на уроках спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Приемы игры в волейбол. Перемещения, передачи в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
80	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
81	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Прямая нижняя подача мяча.	1	
82	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
83	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Прямая нижняя подача мяча.	1	
84	Прием и передачи мяча над собой и в парах.	1	
85	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Прямая нижняя подача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/

86	Игра в «Пионербол», с приемами волейбола.	1	
87	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
Модуль «Спортивные игры». 5 часов			
88	Правила по Т.Б. на уроках баскетбола. Спортивно-оздоровительная деятельность. <u>Баскетбол</u> : передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	
89	<u>Баскетбол</u> : Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	
90	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
91	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ведение мяча: на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте.	1	
92	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
Модуль «Лёгкая атлетика» 10 часов			
93	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Т/б на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения (разбег).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
94	Бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Элементы техники.	1	

95	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту, техника разбега. Совершенствование техники выполнения	1	
96	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. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники. Метание.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
98	Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Составление дневника физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
99	Сдача нормативов. Комплексная работа. Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Составление дневника физической культуры.		
100	<u>Футбол</u> : Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Приемы закаливания.	1	
101	<u>Футбол</u> : Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Высокий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
102	<u>Футбол</u> : обводка мячом ориентиров (конусов). Высокий старт и стартовый разгон. Бег 1000 м.	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№/п	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Лёгкая атлетика» 12 часов			

1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Т/б на уроках физической культуры и л/атлетики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2	Старт с опорой на одну руку и по следующим ускорением. Бег на короткие дистанции:30 м. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
3	Старт с опорой на одну руку и по следующим ускорением. Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
4	Ведение дневника физической культуры физическая подготовленность как результат физической подготовки. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7 – 9 беговых шагов. (тройной, пятерной). Челночный бег 3x10 м. Олимпийские игры древности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег 3x10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
7	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную(раскачивающуюся) мишень. Совершенствование техники ранее разученных технических упражнений лёгкой атлетики. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
9	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; Напрыгивание и спрыгивание. Техника длительного бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
10	Ранее разученные беговые упражнения. Правила и способы самостоятельного развития	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	физических качеств. Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники. Техника длительного бега		
11	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Бег 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
12	Ранее разученные упражнения. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Бег 6 мин.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
Модуль «Спортивные игры». 15 часов			
13	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Физическое развитие человека. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
14	<u>Баскетбол</u> : Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
15	<u>Баскетбол</u> остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1	
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1	
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Режим дня, его основное содержание и правила	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/

	планирования.		
20	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения введении мяча в разных направлениях и скорости.	1	
21	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	1	
22	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
23	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли.	1	
24	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли	1	
25	Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
26	ТБ на уроках баскетбол. Индивидуальные тактические действия в нападении. Связка из изученных приемов баскетбола, эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
27	Индивидуальные тактические действия в нападении. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
Модуль «Спортивные игры». 5 часов			
28	ТБ на уроках баскетбола. Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
29	Индивидуальные тактические действия в нападении. Броски мяча с различного расстояния.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
30	Учебно-тренировочные игры. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
31	Индивидуальные тактические действия в нападении. Броски мяча с различного расстояния.	1	
32	Учебно-тренировочные игры. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
Модуль «Гимнастика». 16 часов			
33	История организации и	1	https://resh.edu.ru/subject/1

	проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Значение упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения.		esson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
34	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Строевые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
35	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Строевые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
36	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). Самонаблюдение и самоконтроль.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
37	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
38	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
39	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

	<p>координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотах с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз(девочки). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Лазанье по канату в 2 приема</p>		
40	<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Лазанье по канату в 2 приема</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
41	<p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Упражнения на гимнастической лестнице.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
42	<p>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.</p>	1	
43	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Пр. на скакалке.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
44	<p>Лазанье по канату в три приёма (малышки). Приемы само страховки.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
45	<p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
46	<p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
47	<p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/

	телосложения с использованием дополнительных отягощений.		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
Модуль «Спортивные игры». 12 часов			
49	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
50	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	
51	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson7157/start/280613/
52	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.	1	
53	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
54	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команд	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
55	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команд Передачи мяча сверху двумя руками.	1	
56	Прием мяча снизу над собой. Использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	1	

57	Прием мяча снизу над собой в парах. Использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	1	
58	Прием мяча снизу над собой в парах. Использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);	1	
59	Прием и передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	
60	Прием и передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	
Модуль «Зимние виды спорта» 18 часов			
61	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
62	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника попеременного двухшажного хода	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
63	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Виды лыжного спорта.	1	
64	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Техника попеременного двушажного хода.	1	
65	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Техника попеременного двушажного хода.	1	
66	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Техника одновременного одношажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

67	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Техника одновременного одношажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
68	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
69	Совершенствование техники ранее разученных технических упражнений зимних видов спорта. Техника одновременного, одношажного хода	1	
70	Передвижения по учебной дистанции ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Подъем «елочкой», торможение «полуплугомгом».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
71	Передвижения по учебной дистанции ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	1	
72	Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой», торможение «полуплугом». Прохождение 500 м.	1	
73	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. Поворот «переступанием» в движении.	1	
74	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, Поворот «упором» в движении	1	
75	Подъем «елочкой», торможение «упором».	1	
76	Передвижение на лыжах от 2 - 3 км	1	
77	Передвижения по учебной дистанции ранее разученные упражнения лыжной подготовкой.	1	
78	Передвижение на лыжах до 3 км	1	
Модуль «Спортивные игры». 10 часов			
79	Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/

	Т/Б на уроках спортивные игры. Нижняя прямая подача.		
80	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Нижняя прямая подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
81	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
82	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
83	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
84	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
85	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
86	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
87	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
88	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
Модуль «Спортивные игры». 4 часов			
89	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/

	Т/б на уроках спортивные игры Стойки и перемещения игроков.		
90	Баскетбол: Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
91	Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. Игра в баскетбол	1	
92	Баскетбол остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Введении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	
Модуль «Лёгкая атлетика» 10 часов			
93	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. ТБ на уроках легкой атлетики и спортивным играм. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
94	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
95	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1	
97	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/

	аппарата в режиме учебной деятельности. Повторить бег на короткие дистанции 30, 60 м. Метание мяча.		
98	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Повторить бег на короткие дистанции 30, 60 м. Метание мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
99	Сдача нормативов. Комплексная работа. Техника длительного бега 6 мин. Челночный бег 3х10 м., метание мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
100	Футбол: Удары по катящемуся мячу с разбега. Челночный бег 3х10 м, эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
101	Правила игры игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Бег 1000 м, подтягивание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
102	Совершенствование техники ранее Разученных технических действий спортивных игр. Полоса препятствий, эстафета.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Лёгкая атлетика» 12 часов			
1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Т/б на уроках физической культуры и л/атлетики. Высокий старт и стартовый разгон.	1	
2	Техническая подготовка и её значение для человека. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег на короткие дистанции,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3	Основные правила технической подготовки. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег на короткие дистанции:30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
4	Метание малого (теннисного)	1	https://resh.edu.ru/subject/le

	мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Бег в равномерном темпе: мальчики-до 10 мин, девочки- до 8 мин. Челночный бег.		sson/
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
6	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
7	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
8	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
9	Метание мяча в горизонтальную цель. Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
10	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1	
11	Метание мяча на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/
12	Ведение дневника по физической культуре. Бег 1000 м.	1	
Модуль «Спортивные игры». 15 часов			
13	Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/

	России, характеристика основных этапов развития Т/б на уроках спортивные игры. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
14	Баскетбол: Передача и ловля мяча после отскока от пола. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
16	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	
17	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
18	Передача мяча двумя руками в парах, двумя руками сверху	1	
19	Передачи мяча в парах с сопротивлением защитника, выбивание мяча	1	
20	Передачи мяча в парах с сопротивлением защитника. Выбивание мяча	1	
21	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
22	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Броски после бега и ловли мяча.	1	
23	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Броски после бега и ловли мяча.	1	
24	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/

	разученных технических приёмов без мяча и с мячом: приёмы и передачи. Связка из элементов баскетбола. Учебно-тренировочные игры.		
25	Индивидуальные тактические действия в нападении. Техника свободного нападения.	1	
26	Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение быстрым прорывом.	1	
27	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
Модуль «Спортивные игры». 5 часов			
28	ТБ на уроках баскетбола Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, выбивание мяча.	1	
29	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
30	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: броски в корзину.	1	
31	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и бега.	1	
32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: броски в корзину. Учебно-тренировочные игры. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
Модуль «Гимнастика». 16 часов			
33	Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Значение гимнастических	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/

	упражнений.		
34	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений : ходьба, стойки, повороты. (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start
35	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
36	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) из 3-4 элементов на бревне, скамейки.	1	
37	«Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Акробатические упражнения: М: кувырок вперед в стойку на лопатках; на голове с согнутыми ногами;	1	
38	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки.(М.) Акробатическое соединение. Упражнения на гибкость	1	
39	Простейшие акробатические пирамиды в парах тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки. Акробатическое соединение из 3-5 элементов.	1	

40	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках, стойка на голове и руках (М); Д: кувырок назад в полу шпагат.	1	
41	Акробатические упражнения: М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полу шпагат. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	1	
42	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног , выполняемых в среднем ивысоком темпе (девочки). Лазанье по канату в 2 приема.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
43	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног , выполняемых в среднем ивысоком темпе (девочки). Лазанье по канату в 2 приема.	1	
44	Лазанье по канату вдва приёма (мальчики). Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	
45	М.: Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат).	1	
46	М.: Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат).	1	
47	Ошибки при разучивании техники выполнения	1	

	двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. М: Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат).		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	
Модуль «Спортивные игры». 12 часов			
49	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Значение волейбола.	1	
50	<u>Волейбол</u> Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры в волейбол	1	
51	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову в опорном положении.	1	
54	Передача сверху за голову в опорном положении.	1	
55	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача.	1	
56	Передача сверху за голову в опорном положении.	1	
57	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	

	разученных технических приёмов. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		
58	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	
59	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Нижняя прямая подача.	1	
60	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	
Модуль «Зимние виды спорта» 18 часов			
61	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Т/б на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
62	Совершенствование техники лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
63	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Совершенствование техники ранее разученных лыжных ходов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
64	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. И поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Техника одновременного одношажного хода.	1	
65	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/

	время прохождения учебной дистанции.		
66	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	
67	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Техника преодоления бугров и впадин.	1	
68	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Техника преодоления бугров и впадин. Торможение «плугом»	1	
69	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	
70	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Подъем «елочкой», торможение «плугом».	1	
71	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Спуски и подъёмы ранее освоенными способами, торможение «плугом».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
72	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Торможение «плугом». Техника спуска.	с 1	
73	Переход с передвижения попеременным	1	

	двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Поворот на месте махом		
74	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Поворот на месте махом	1	
75	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами, торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 3 - 4 км	1	
76	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	
77	Передвижение на лыжах до 2 -3 км. Техника спуска.	1	
78	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	
Модуль «Спортивные игры». 8 часов			
79	<u>Волейбол</u> : Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Т/б на уроках спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
80	<u>Волейбол</u> Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
81	Верхняя прямая подача мяча в	1	

	разные зоны Площадки соперника Прием мяча с подачи.		
82	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Прием мяча с подачи.	1	
83	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1	
84	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Технические и тактические действия в игре.	1	
85	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов: передачи в тройках, приемы после подачи.	1	
86	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов: передачи в тройках, приемы после подачи.	1	
87	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	
Модуль «Спортивные игры». 6 часов			
88	Ведение дневника по физической культуре. Т/б на уроках спортивные игры. Технико-тактические действия в игре	1	
89	<u>Баскетбол</u> : Передача и ловля мяча после отскока от пола. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр: передачи, броски после ловли мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
90	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: приёмы и передачи: передачи,	1	

	броски после ловли мяча.		
91	Учебно-тренировочные действие в игре в баскетбол: передачи, броски после ловли мяча.	1	
92	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: броски в корзину. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1	
Модуль «Лёгкая атлетика» 10 часов			
93	Двигательные действия как основа Технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Т/Б на уроках легкой атлетики и спортивные игры. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1	
94	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
95	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1	
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/
97	Сдача нормативов. Комплексная работа. Эстафетный бег 3x10 м.	1	
98	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Метание мяча.		
99	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Метание мяча, Челночный бег 3x10 м. бег на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/
100	<u>Футбол</u> Средние и длинные перед	1	https://resh.edu.ru/subject/le

	ачи мяча по прямой и диагонали. Высокий старт и стартовый разгон. Бег на средние дистанции до 6 мин.		sson/3202/start/
101	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Высокий старт и стартовый разгон. Бег 1000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
102	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Задание на лето.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Лёгкая атлетика» 12 часов			
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Т/б на уроках физической культуры и л/атлетики. Значение л/атлетики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Самоконтроль при занятиях физ. упражнениями. Самостоятельная подготовка к выполнению, нормативных требований комплекса ГТО. В беговых (бег на короткие и средние дистанции).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
3	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. В беговых: (бег на короткие и средние дистанции). Бег на короткие дистанции: 30,60 м. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда),	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/

	дисциплинах лёгкой атлетики. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.		
5	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Челночный бег 3х10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
6	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. В технических: (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Бег на короткие дистанции, низкий старт.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 м. беговых шагов. Низкий старт.	1	
9	Совершенствование техники ранее разученных упражнений, упражнений лёгкой атлетики. Метание мяча в горизонтальную цель. Техника длительного бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
10	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1	
11	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Бег 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
12	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/

	физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Бег 6 мин.		
Модуль «Спортивные игры». 15 часов			
13	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Т/б на уроках спортивные игры. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
14	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
15	Тактические действия в защите и нападении. Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
16	<u>Баскетбол</u> Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
17	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
18	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1	
19	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1	
20	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении.	1	
21	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Учебно-тренировочная игра в	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/

	баскетбол.		
22	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
23	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
24	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
25	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
26	Правила игры. Штрафной бросок. Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников.	1	
27	Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников.	1	
Модуль «Спортивные игры». 5 часов			
28	ТБ на уроках баскетбола. Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
29	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Броски после ведения и с места в прыжке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
30	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
31	Броски в прыжке после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
32	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
Модуль «Гимнастика». 16 часов			
33	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Т/б на уроках гимнастики и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/

	акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
34	Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах, смешанные висы (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	
35	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырков перед и соскока(юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	
37	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Измерение резервов организма и состояния. здоровья с помощью функциональных проб.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
38	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с	1	

	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).		
39	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).	1	
40	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1	
41	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов акробатические упражнения из упора присев силой стойка на голове и руках М.; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упоре стоя на одном колене.	1	
42	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
43	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся	1	

	<p>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). Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Опорный прыжок через козла ноги врозь.</p>		
44	<p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Лазанье по канату с помощью ног на скорость.</p>	1	
45	<p>Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазанье по канату на скорость. Упр. со скакалкой</p>	1	
46	<p>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Опорный прыжок через козла ноги врозь.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
47	<p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Опорный прыжок через козла ноги врозь.</p>	1	
48	<p>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. Полоса препятствий</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/
Модуль «Спортивные игры». 12 часов			
49	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
50	<p>Перемещения в стойке</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/le

	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		sson/3217/start/
51	Отбивание мяча кулаком у сетки. Прием и передачи мяча над собой. Тактические действия в защите и нападении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
52	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Отбивание мяча кулаком у сетки.	1	
53	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Отбивание мяча кулаком у сетки. Прием и передачи мяча в парах через сетку.	1	
54	Прием и передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
55	Передача двумя руками сверху. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
56	Передача двумя руками сверху. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
57	Передача двумя руками сверху. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
58	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Прием мяча прием мяча от подачи. Верхняя прямая подача.	1	
59	. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	
60	Тактические действия в защите и нападении. Прием мяча от подачи. Верхняя прямая подача.	1	
Модуль «Зимние виды спорта» 18 часов			
61	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Т/б на уроках лыжной подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
62	Передвижение на лыжах одновременным	1	

	бесшажным ходом, одношажный ход. Стартовый вариант		
63	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
64	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, одношажный ход. Стартовый вариант.	1	
65	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
67	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Поворот «плугом».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
68	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Поворот «плугом».	1	
69	Одновременный двухшажный ход. Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	
70	Одновременный двушажный ход. Торможение боковым скольжением При спуске на лыжах с пологого склона.	1	
71	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
72	Подъем в гору скользящим шагом, спуск в основной стойки. Поворот переступанием	1	
73	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Передвижение на лыжах до 5 км.	1	
74	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в	1	

	передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Спуск в основной стойки. Торможение «плугом»		
75	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
76	Совершенствование зимних видов спорта. Передвижение на лыжах до 5 км.	1	
77	Совершенствование зимних видов спорта. Передвижение на лыжах до 5 км.	1	
78	Совершенствование зимних видов спорта. Передвижение на лыжах до 5 км.	1	
Модуль «Спортивные игры». 8 часов			
79	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Т/б на уроках спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
80	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
81	Тактические действия в защите и нападении. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
82	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером). Прием и передачи мяча в движении.	1	
83	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером). Прием и передачи мяча в движении.	1	
84	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Прием и передачи мяча в движении.	1	
85	Прием и передачи мяча через сетку в парах. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
86	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	
Модуль «Спортивные игры». 6 часов			
87	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/

	тренировочных занятий. Т/б на уроках спортивные игры.		
88	Баскетбол Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
89	Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	
90	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте.	1	
91	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
92	Ловля мяча двумя руками и передача мяча без сопротивления Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
Модуль «Лёгкая атлетика» 10 часов			
93	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Т/б на уроках физической культуры и л/а и с/и. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
94	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
95	Самостоятельная подготовка к	1	https://resh.edu.ru/subject/le

	<p>выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники. Совершенствование.</p>		sson/3205/start/
96	<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
97	<p>Сдача нормативов. Комплексная работа. Метание мяча. Бег на короткие дистанции.</p>	1	
98	<p>Футбол: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Метание мяча в горизонтальную цель.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
99	<p>Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Низкий старт и стартовый разгон. Приемы закаливания.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
100	<p>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). Низкий старт и стартовый разгон.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
101	<p>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). Бег 1000 м.</p>	1	
102	<p>Круговая эстафета. Игра «Лапта». Бег 6 мин.</p>	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№/п	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Лёгкая атлетика» 12 часов			
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Т/Б на уроках физической культуры и л/а. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
2	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях. Бег на короткие дистанции:30,60 м. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/
3	Бег на короткие и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование.	1	
4	Занятия физической культурой и Режим питания. Бег на короткие и длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/
5	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» 9-11 беговых шагов. Челночный бег 3(5) x10 м.,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
6	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег 3 (5) x 10 м.	1	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Техника длительного бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/start/

10	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Элементы техники. Бег 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
11	Оказание первой помощи вовремя активного отдыха. Бег на короткие и длинные дистанции. Бег 6 мин	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/
12	Метание мяча в горизонтальную цель. Полоса препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
Модуль «Спортивные игры». 15 часов			
13	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Т/б на уроках спортивные игры. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
14	<u>Баскетбол</u> :Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
15	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
16	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1	
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1	
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	1	

	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.		
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча руками с отскоком от пола.	1	
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с обводкой препятствий. Передачи мяча при встречном движении.	1	
22	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места от головы в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника.	1	
23	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Передачи мяча с отскоком от пола.	1	
24	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника.	1	
25	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Вырывание и выбивание мяча. Физическое развитие человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
26	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Держание игрока с мячом.	1	
27	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. Броски мяча в кольцо одной и	1	

	двумя руками. Штрафной бросок.		
Модуль «Спортивные игры». 5 часов			
28	ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, обводка препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
29	Броски мяча одной рукой от головы в движении, Передачи мяча при встречном движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
30	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении с изменением направления.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
31	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
32	Тактические действия в защите и в нападении. Игра в баскетбол	1	
Модуль «Гимнастика». 16 часов			
33	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Т/б на уроках гимнастики и акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ аэробики, акробатики и ритмической гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/

	(девушки).		
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	
37	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	
38	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
39	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	
40	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1	
41	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов. М. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	
42	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Лазанье	1	

	по канату на скорость.		
43	Содержание комплекса силовой гимнастики. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	1	
44	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см) Лазанье по канату на скорость.	1	
45	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см) Лазанье по канату на скорость.	1	
46	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см). Лазанье по канату на скорость.	1	
47	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
48	Адаптивная физкультура. Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
Модуль «Спортивные игры». 12 часов			
49	Оздоровительные, коррекционные и Профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Т/б на уроках волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
50	<u>Волейбол</u> Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Передачи мяча сверху двумя руками с перемещениями.	1	
51	Приёмы и передачи на месте и в движении Прием мяча снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками	1	
52	Приёмы и передачи на месте и в движении. Прием мяча с подачи. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1	
53	Передачи мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	сверху в парах на месте, с перемещением через сетку. Прием мяча с подачи.		3236/start/
54	Удары и блокировка. Профессионально-прикладная физическая культура. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
55	Прием мяча снизу над собой в парах через сетку.	1	
56	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нападающий удар.	1	
57	Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар	1	
58	Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	
59	Прием и передачи мяча через сетку в парах. Нападающий удар.	1	
60	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	
Модуль «Зимние виды спорта»			
61	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Т/б на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде, обуви, лыжному инвентарю.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
62	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. Организация досуга средствами физической культуры.	1	
63	Техническая подготовка в передвижении вперед в движении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	
64	Техническая подготовка в передвижении вперед в движении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
65	Техническая подготовка в передвижении вперед в движении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
66	Техническая подготовка в	1	

	лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход. Организация досуга средствами физической культуры.		
67	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход. Преодоление контр уклона.	1	
68	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. (Переход с попеременных ходов на одновременные).	1	
69	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. (Переход с попеременных ходов на одновременные).	1	
70	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. (Переход с попеременных ходов на одновременные).	1	
71	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 5 км	1	
72	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах до 3 - 5 км	1	
73	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. Преодоление контр уклона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
74	Техническая подготовка в	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. Передвижение на лыжах от 3 до - 5 км.		3461/start/
75	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
76	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
77	Совершенствование техники ранее разученных упражнений в зимних видах спорта.	1	
78	Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах до 5 км.	1	
Модуль «Спортивные игры». 8 часов			
79	Измерение функциональных резервов организма. Т/б на уроках спортивные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
80	<u>Волейбол</u> Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
81	Приёмы и передачи на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Блокирование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
82	Приёмы и передачи на месте и в движении, передачи мяча через сетку в парах.	1	
83	Профессионально-прикладная физическая культура. Удары и блокировка. Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1	
84	Приёмы и передачи на месте и в движении. Удары и блокировка. Прямой нападающий удар.	1	
85	Приёмы и передачи на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол.	1	
86	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Двусторонняя игра в волейбол.	1	
Модуль «Спортивные игры». 6 часов			
87	Правила по Т.Б. на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	баскетбола. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.		3456/start/
88	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте.	1	
89	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Ловля и передача мяча с сопротивлением защиты.	1	
90	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Тактические действия защиты и нападения.	1	
91	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. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
92	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	
Модуль «Лёгкая атлетика» 10 часов			
93	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Т/Б на уроках физической культуры и л/а. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
94	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

95	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
97	Занятия физической культурой и режим питания. Бег на короткие и длинные дистанции. Низкий старт, бег 30, 60 м. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
98	Сдача нормативов. Комплексная работа. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на короткие дистанции 30, 60 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/
99	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/start/